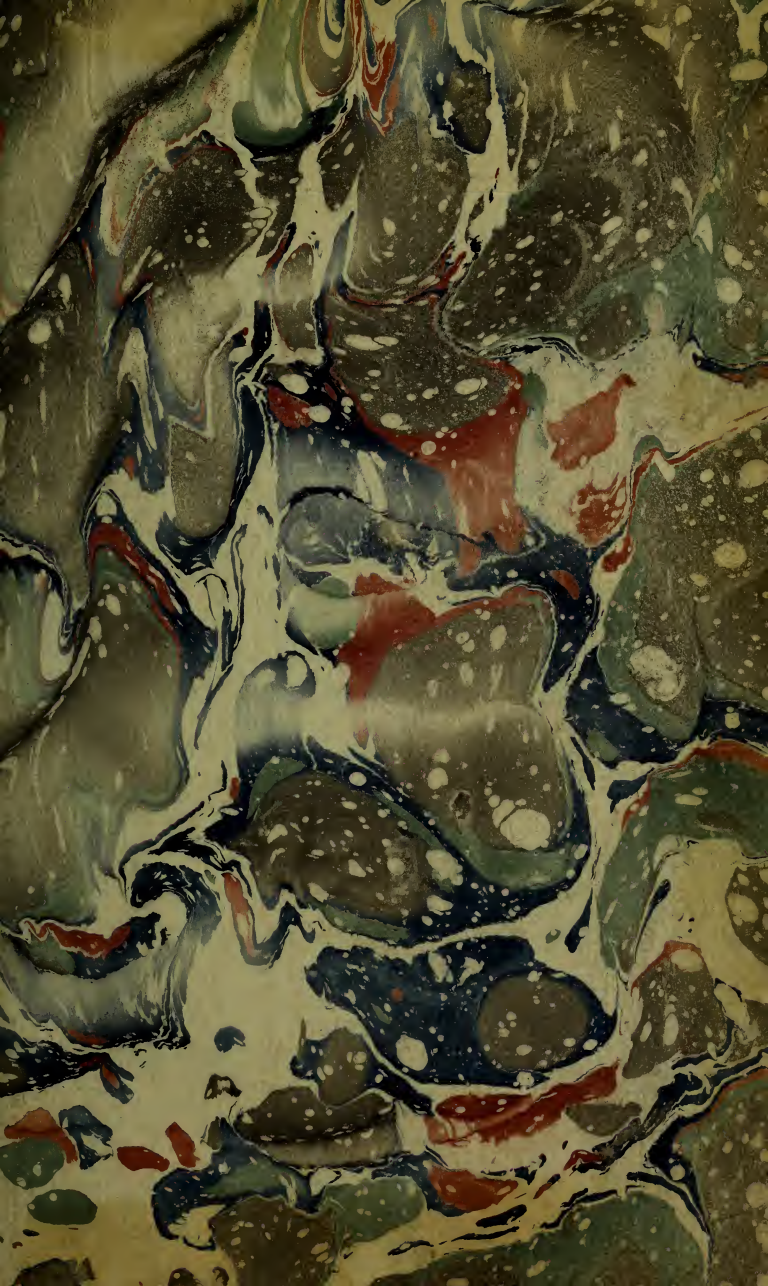
SHOUT
SHARE
IT



15933/B

E XIV
18/6

S

BUCHAN

MEDICINA DOMÉSTICA.

TOMO I.

52654

BUCHAN

MEDICINA DOMÉSTICA,

TRADUCIDA

DEL INGLES AL CASTELLANO.

Valetudo sustentatur notitia sui corporis, et observatione quae res aut prodesse soleant, aut obesse, et continentia in victu omni; atque cultu corporis tuendi causa, et praetermittendis voluptatibus. CICER. *de Offic.*

Optimum vero medicamentum est opportune cibus datus. CELS. *de Medic.*

MADRID.

EN LA IMPRENTA REAL.

M. DCC. LXXXV.

WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

PRÓLOGO.

Quando manifesté la intencion que tenia de imprimir esta obra decian mis amigos que me conciliaria el resentimiento de toda la facultad; pero no pudiendo formar una idea tan poco digna de los médicos, me resolví á hacer la experiencia, que correspondió, aun mas de lo que esperaba, á mi buena opinion. Muchos, cuyo conocimiento y generosidad de pensar hace honor á la medicina, recibieron el libro con aquella particular indulgencia que muestra la falsedad de la idea vulgar, de que todo médico procura hacer un arcano de su arte; aunque el partido que mas presume saber, que tiene menos talento, y que es el mayor en todas las profesiones, no ha dexado de perseguir el libro y el autor.

Con todo la aceptacion que ha tenido en el público esta obra, merece el mas particular reconocimiento; y el mejor medio de manifestarlo me ha parecido ser el de hacerla mas generalmente útil, ampliando la prophilaxîs, ó la parte que trata del modo de precaver las enfermedades, y añadiendo muchos artículos, que fueron del todo omitidos en las primeras ediciones. Seria inútil el referir estas adiciones; solamente diré que me han costado muchos cuidados, y espero que se encuentre en ellas una verdadera utilidad.

Las observaciones relativas al modo de criar y manejar los niños las he sacado particularmente de una larga práctica, pues no solo he tenido ocasion de tratar las enfermedades propias de la infancia en el hospital de la Inclusa, sino que tambien he tenido lugar de experimentar los diversos métodos de criarlos observando sus efectos. Quando ha es-

ta-

tado en mi arbitrio el dar á criar los niños, y prescribir el método á las amas, cumpliendo fielmente con su encargo, han perecido muy pocos; pero quando ó por la distancia ó por causas inevitables se han dexado los niños al cuidado de amas mercenarias, sin que nadie las instruya ó las gobierne, rara vez han conservado la vida.

Por un exâmen constante y exâcto pude claramente deducir que por el impropio manejo ó por descuido perece en la infancia la mitad de la especie humana. Esta reflexîon me ha hecho desear muchas veces ser el feliz instrumento de aliviar las miserias que estos inocentes padecen, ó de libertarlos de una muerte temprana. Quien no tiene la oportunidad de observar no puede imaginarse quantos absurdos y ridículos usos se practican todavía en el modo de criar y manejar los niños, y quantos perecen por ellos; pero como muchos

de

de estos errores nacen de la ignorancia, espero que quando las amas estén mejor instruidas, su conducta sea muy diversa.

El fruto principal de mis observaciones es el de la aplicacion de la medicina á los varios exercicios de la vida. La larga práctica de algunos años en las ciudades mayores de Inglaterra, dedicadas á las manufacturas, me ha dado la oportunidad de observar los daños que las personas mas útiles padecen, causados por sus particulares oficios; y tambien he tenido ocasion de experimentar varios métodos para evitar semejantes daños. El suceso que correspondió á mis experiencias me animó á esta empresa, y espero sea útil á aquellos que están en la necesidad de ganar la vida en empleos poco favorables á la salud.

No escribo esto para atemorizar á los hombres; léjos de insinuar que estas artes

tes, cuya práctica es alguna vez peligrosa, lo sea siempre, solo procuro que los incautos é imprudentes se guarden de los peligros que pueden evitar, cayendo en ellos por una necia inconsideracion; pues como qualquiera ocupacion de la vida humana dispone á unas enfermedades mas particularmente que á otras, es muy importante conocerlas para que el pueblo se guarde de ellas: mejor es estar alerta contra el enemigo que ser sorprendido de él, particularmente quando hay probabilidad de evitar el peligro.

Las observaciones que pertenecen á la dieta, ayre y exercicio son de una naturaleza muy general; y los médicos de casi todos los siglos no las han considerado como debian, siendo de tanta importancia, que no se pueden suficientemente ponderar y encomendar en una obra de esta especie. El hombre que con particular cuidado atiende á estas

tas observaciones, pocas veces tendrá necesidad de médico; y los que no lo hagan rara vez disfrutarán de una buena salud aunque empleen el talento de muchos profesores.

Aunque he procurado demostrar las causas de las enfermedades, para que los hombres puedan precaverse de ellas, con todo éstas muchas veces son de una naturaleza, que no admiten reforma si la diligencia y actividad del Magistrado no pone los medios necesarios para evitarlas. Seria de la mayor utilidad que los que cuidan de la salud pública se dedicáran á alcanzar los medios de alejar las causas que concurren á la destruccion de los individuos. La importancia de la policía médica ó no está bien conocida, ó está muy despreciada. Muchas cosas dañan la salud pública, y se practican todos los dias impunemente mientras que otras necesarias para su conservacion están del todo despreciadas.

Al-

Algunos de los medios de conservar la salud se han tratado en la prophilaxîs, tales como el exâmen de las provisiones, la dilatacion de las calles de las grandes ciudades, su limpieza, la pureza de las aguas &c.; pero estos artículos, aquí brevemente expuestos, formarán el objeto de otra obra. Su debido exâmen hubiera dilatado mucho la presente.

En la curacion de las enfermedades he puesto una particular atencion en el régimen. La mayor parte de los hombres se apoyan y fian demasiado en la medicina, y muy poco en sus propios esfuerzos: con todo, está siempre en manos del paciente, ó de los que le asisten, facilitar la curacion tanto como en las del médico; y así, no atendiendo á esto, se malogran muchas veces las intenciones de la medicina. Siguiendo el enfermo un plan de régimen dañoso, no solo inutiliza los conatos de los

los médicos, sino que los hace peligrosos. Muchas veces he visto enfermos que se han muerto por un error de régimen, no habiendo habido falta en el uso de los mejores remedios. Por esta razon se advierte que el médico prescriba el régimen quando dispone las medicinas: deseo que así se proceda por el honor de la facultad y por la seguridad del enfermo; pero los mas de los médicos, igualmente que la mayor parte del pueblo, cuidan muy poco de esta materia.

Aunque muchos ponen en duda si la medicina es mas dañosa que útil, no obstante convienen todos en la necesidad importante del régimen en las enfermedades. En la realidad los desordenados apetitos de los enfermos prueban su necesidad. Ninguno de buen sentido puede persuadirse, por exemplo, que un calenturiento haya de comer y beber lo que se le antoja, ó se ha-

haya de tratar del mismo modo que si gozára de una perfecta salud. Pues esta parte de la medicina está fundada evidentemente en la misma naturaleza, y se conforma con la razon. Si los hombres hubieran atendido mas á esta parte, y no hubieran ponderado remedios secretos, la medicina no seria un objeto de risa.

Á la verdad parece haber sido esta la primera idea de los antiguos médicos, que procuraban como objeto principal la instruccion de los asistentes, y sus recetas casi se reducian á los alimentos, y aun éstos eran en general administrados por los mismos profesores, que asistian al enfermo en todo el curso de su enfermedad: esto no solo les dió ocasion de observar con grande exâctitud las mudanzas de las enfermedades, sino tambien de conocer los efectos de las diversas aplicaciones del régimen y remedios para proporcionarlos

con

con mas acierto en los síntomas.

El sabio médico Arbutnot asegura que poniendo el debido cuidado en cosas que todos alcanzan, se lograrán mayores ventajas y menos daños en las enfermedades agudas que con las medicinas impropiamente administradas; y que tambien en las enfermedades crónicas se pueden obtener grandes curaciones con la dieta y régimen bien apropiado. Por esta razon, siendo el parecer del citado profesor en todo acorde con el mio, advierto á qualquiera que ignore la medicina, que solo reduzca su práctica á la dieta, y á las otras partes del régimen. Pues estos medios, que casi siempre aprovechan, rara vez pueden hacer daño.

Esta ha sido igualmente la opinion del ingenioso Huxam, pues observa que muchas veces exîgimos del arte lo que con mas prontitud y eficacia nos ofrece la benigna naturaleza; que debemos

con

con diligencia y sagacidad observar, y hacer uso de quanto nos presenta; que la dietética no se estudia tanto como se debe, y que aunque menos pomposa no obstante se ciñe en ella el mejor método de curar las enfermedades.

Para que este libro sea útil, y merezca la aceptacion de los inteligentes, en muchas enfermedades ademas del régimen se proponen algunas de las mas simples y aprobadas fórmulas de medicinas, y se añaden las cautelas y direcciones que se han creido necesarias para la seguridad de su administracion. Hubiera sido mas bien recibida esta obra de muchos si hubiera abundado de pomposas recetas, y á su conseqüencia hubiera prometido grandes curaciones con el uso de ellas. Pero no era este mi plan: creo siempre muy dudosa la administracion de las medicinas, y aun muchas veces dañosa; y quiero mas bien enseñar á los hombres

el

el modo de evitar la necesidad de usar de ellas, que dilatarme en el método de administrarlas.

Hay algunos remedios cuya considerable eficacia puede con toda seguridad aplicarse. Generalmente los médicos abusan largo tiempo de las medicinas antes que conozcan como se deben usar. Muchos lugareños el dia de hoy saben mejor como se usa de algunos importantes artículos de la materia médica que los médicos del siglo pasado; y sin duda la misma observacion tendrá lugar en el tiempo venidero. Por esto en todas las ocasiones, en que estoy persuadido que se pueda usar de la medicina con seguridad, no he dexado de encomendarla; y quando me ha parecido el uso de ella peligroso ó inútil la he omitido.

No he interrumpido al lector con inútiles citas de diversos autores, aunque me haya valido de sus observaciones,

nes quando he encontrado defectuosas las mias, ó me han faltado del todo. Los autores á quienes estoy mas obligado son Ramazini, Arbuthnot y Tissot: este último conviene mas con mis ideas. Si el plan de este profesor fuera tan igualmente completo como magistral su execucion, no tendriamos ocasion de formar un nuevo tratado de esta especie; pero limitándose á las enfermedades agudas, me parece que ha omitido la parte mas útil de esta empresa. En las enfermedades agudas muchas veces pueden las personas curarse por sí mismas, pero en las crónicas la curacion depende principalmente de los esfuerzos del paciente. El citado profesor ha despreciado bastante la prophilaxîs, ó la parte de la medicina que enseña á precaver los males, aunque ciertamente es de la mayor importancia en una obra de este caracter. Sin duda ha tenido motivo de hacerlo; y léjos de creerla defectuosa pien-

pienso que su obra honra mucho á su ingenio y á su corazon.

Algunos médicos extrangeros de mucha fama se han acercado en sus obras al plan del señor Tissot; pero como las producciones de estos profesores no han llegado á mis manos, no puedo hablar de ellas: deseo que algunos de nuestros conciudadanos sigan su exemplo, pues queda todavía mucho que trabajar en este objeto; y me parece que nadie podrá emplear mejor su tiempo y talentos que desarraygando preocupaciones dañosas, y sembrando conocimientos útiles en el pueblo.

Algunos de la facultad no aprueban una empresa de esta naturaleza, pues se persuaden que esto puede llegar á destruir su influxo; pero esta idea parece absurda y poco generosa. Las personas en la necesidad acudirán siempre en busca de su alivio á las mayores habilidades quando esté en su arbitrio,

y lo harán con mayor confianza y prontitud quando crean que la medicina es una ciencia racional, y no una materia de simple conjetura.

Aunque he procurado formar este tratado llano y útil, con todo me ha sido imposible evitar algunos términos del arte; pero ó son conocidos del pueblo, ó están explicados. En fin me he esforzado á escribir adaptándome á la capacidad del género humano en general; espero que mis lectores podrán lisongearse de algun grado de utilidad; pero este objeto no es una materia tan facil como se imagina. Es menos dificil hacer ostentacion de ingenio, que escribir un plan juicioso, particularmente en una ciencia que hasta ahora estuvo remota de la comun observacion. Se demuestra con facilidad que qualquiera cosa apreciable en la parte práctica de la medicina es inteligible á quien tenga una me-

diana razon; y que esta facultad no perderá nada privándola de todo aquello que no puede proporcionarse á la inteligencia de los que tienen un discernimiento regular.

Seria poca generosidad mia no expresar mi reconocimiento á aquellos señores que han procurado dilatar la utilidad de este tratado, traduciéndole en las lenguas de sus respectivos paises. Muchos de ellos han dado una elegante version enriquecida de sus propias observaciones, y han procurado hacer esta obra mas completa adaptándola al clima y temperamento de sus conciudadanos.

Añado solamente que este libro no solo ha excedido á mis deseos en la aceptacion que ha logrado, sino tambien en los efectos que ha producido. Algunas de las prácticas mas perjudiciales al manejo de los enfermos ya han dado lugar á una mas acertada con-

conducta; y muchas de las preocupaciones mas dañosas, que parecian insensibles, han cedido en gran parte á una mas exâcta instruccion. Un grande exemplo de esto es la inoculacion de las viruelas. Pocas madres algunos años hace habian expuesto sus niños á ser inoculados por la mano del médico, quando ahora muchas entre ellas lo hacen con sus propias manos; y como el suceso ha sido igual al de los demas acreditados inoculadores, no hay razon de dudar que esta práctica se hará general, y quando esto suceda se salvarán mas vivientes por la inoculacion, que los que son al presente preservados por todos los esfuerzos de la facultad.

INTRODUCCION.

Los progresos de la medicina despues de la restauracion de las ciencias, no han sido tan grandes como los de las demas artes. La razon es muy clara. Pocos hasta ahora han estudiado la medicina, á excepcion de aquellos que se han dedicado á ella como á un oficio capaz de procurarles el sustento. Estos ó por un mal entendido zelo por el honor de la medicina, ó para hacerse mas apreciables, han procurado enmascarar y ocultar su arte. Los autores de medicina han escrito en un idioma extrangero, y los que no han sido capaces de tanto han hecho valer su autoridad con recetas escritas en términos y caractéres desconocidos.

El estudio de las leyes en las mas esclarecidas naciones ha sido estimado como una parte necesaria de la educacion de un caballero. Qualquiera debe

saber á lo menos las leyes de su patria, y si tambien adquiere el conocimiento de las leyes de otros pueblos puede servirle mas que de simple adorno.

Los que en estos últimos tiempos han recibido una perfecta educacion, y se han aplicado á los diversos ramos de la filosofía, han conseguido manifiestas ventajas. La razon de esto es sensible. La filosofía liberta la mente de las preocupaciones, dirige á la pesquisa de la verdad, induce un hábito de razonar y juzgar con propiedad, abre el manantial inagotable del placer, allana el camino de las artes y agricultura, y dispone al hombre á manejarse con propiedad en las mas apuradas circunstancias de la vida.

La Historia natural es igualmente el objeto de la general atencion, y es muy digna de ella; pues guia á los descubrimientos de la mayor importancia. La agricultura, la mas útil de todas

las

las artes, no es sino un ramo suyo, ni se pueden hacer jamas grandes progresos quando el estudio de esta ciencia está abandonado. Pero la medicina no ha sido generalmente reconocida como una parte necesaria de la educacion, aunque no se pueda determinar una razon eficaz para escusar esta omision. Ninguna ciencia abre un campo mas extenso de útiles conocimientos, y proporciona mas placer á la mente investigadora. La anatomía, la botánica, la chîmica y la materia médica son todos ramos de la Historia natural, y están tan llenos de placer y utilidad, que al hombre que enteramente los desprecia le falta el gusto ó el entendimiento. Si un caballero está inclinado á la observacion, dice un sensible y elegante escritor [1], sin duda que la historia de su propia especie será para él el mas im-

por-

(1) Mr. Sregory, observaciones sobre las obligaciones de un médico.

portante objeto, y le presentará mas dilatado campo de exercer su ingenio, que la historia natural de las arañas y de las conchas.

No intentamos que todos los hombres se vuelvan médicos: esta empresa seria tan imposible como ridícula; solo se pretende que los hombres de entendimiento adquieran los principios generales de la medicina de modo que se constituyan en estado de sacar muchas verdades que se hallan en la medicina, y al mismo tiempo se guarden de los mortales influxos de la ignorancia, de la supersticion y de la charlatanería.

En el estado presente es mas facil engañar á un hombre en cosa que pertenece á su propia conservacion, que en una falsificacion de moneda; y es quasi imposible descubrir y castigar al engañador; pues el pueblo tiene los ojos cerrados, y toma qualquiera medicina, fián-

fiándose de un charlatan, que se la administra, sin atreverse á pedirle razon de su conducta. Qualquiera extravagancia la mas ridícula no dexa de lograr la confianza de las gentes, y es respetada como sagrada. Muchos de la facultad sin duda son dignos de toda fé. Pero como esto no puede ser el caracter de todos los indivíduos en una profesion, será muy útil á la pública salud, y al honor del género humano, exâminar la conducta de aquellos á quienes se confia el apreciable tesoro de la vida.

El velo del misterio, que está todavía tendido sobre la medicina, hace el arte sospechoso. Este velo ya de algun tiempo ha sido quitado á las demas ciencias, lo que induce muchos á creer que la medicina sea una simple faramalla, incapaz de sostener un exâmen sencillo. Es preciso por tanto que la medicina sea mas conocida para

ra ser mas estimada. Sus preceptos son tales que qualquiera hombre instruido puede observarlos; y no prohibe sino lo que es imcompatible con la verdadera felicidad.

El misterio en la medicina no solo retarda los progresos de esta ciencia, hace tambien ridícula la profesion, y se opone al verdadero interes de la sociedad. Un arte fundado sobre la observacion con mas dificultad llega á un alto grado de adelantamiento, quando son pocos los que hacen comercio de él. Las observaciones unidas de todos los ingenios mas sensibles harán en pocos años mas progresos en la medicina que en muchos años las observaciones solas de los médicos. Qualquiera puede decir igualmente que el médico quándo una medicina le ha hecho bien ó mal, y quando sepa el nombre de la enfermedad, el nombre y la dósis del remedio bastará para perpetuar el hecho.

cho. Así el hombre que añade un hecho solo al número de las observaciones médicas, hace á el arte un beneficio mas verdadero que los que escriben un volumen para apoyar alguna hipótesis particular.

Muy pocos de los apreciables descubrimientos se deben á los médicos: generalmente han sido ó efecto del acaso ó de la necesidad, y han sufrido ordinariamente muchas oposiciones de la facultad, hasta que todos han sido convencidos de su importancia. Una fé ciega en las opiniones de los preceptores, un apego á los sistemas y á las formas establecidas, y el temor de reflexîonar, tendrá siempre su imperio sobre los que siguen la medicina como un comercio. Pocos progresos se pueden esperar de un hombre que teme para siempre la ruina de su fama y de su familia, apartándose un poco de las reglas establecidas.

Si

Si los hombres de letras, dice el autor de la obra ántes citada, empleáran su razon en la pesquisa de una materia que tan íntimamente les pertenece, contribuirian muy pronto á los progresos de la medicina. Si se interesáran en el arte descubririan la presumida ignorancia, que se cubre con la máscara de la gravedad y del artificio, y serian los verdaderos jueces y defensores del mérito modesto. No siendo su entendimiento corrompido en la juventud con falsas teorías, ni atemorizado por la autoridad, ni preocupado por el interes, exâminarian con libertad los principios recibidos en la medicina, y expondrian la incertidumbre de muchas de aquellas doctrinas, de las quales los médicos tampoco se atreven á mostrar que dudan.

No hay razon, continúa el autor, que pueda oponerse á la necesidad de hacer popular la medicina. Si las per-

sonas de letras y honradas hubieran escrito en la medicina, el arte estaria en un pie diverso en el dia: muchos de ellos ensalzaron el mérito de aquellos hombres, que sacaron la filosofía de las escuelas, y la sujetaron á las reglas del sentido comun; pero éstos no han vuelto todavía sus ojos á exâminar la medicina, que al presente está quasi en el mismo estado que estuvo la filosofía en aquel tiempo, y ésta puede con mucha utilidad tratarse del mismo modo. Á la verdad ninguna ciencia se puede hacer ó razonable ó útil si no se sujeta al sentido comun, y á la pública razon. Esta sola dá estimacion á la ciencia, que no podrá alterarse por la autoridad de aquellos que deben ser rechazados.

No faltará quien diga que comunicándose al pueblo los conocimientos médicos, hará que qualquiera practique la medicina, y se fie de sus propias

pias luces en lugar de llamar al médico; pero acaecerá lo contrario, pues todos los que tienen conocimiento en estas materias son los mas prontos á pedir y seguir el ageno consejo quando lo exîge la necesidad. Los ignorantes son los que mas se inclinan á tratarse por sí mismos, y los que tienen menos fé en los médicos. El exemplo de esta verdad le tenemos continuamente á la vista entre los lugareños, que mientras reusan absolutamente tomar las medicinas mandadas por el profesor, tragan con ansia qualquiera cosa que les alabe su crédulo vecino. Pero como los hombres quieren aconsejar, aun quando no están instruidos, es á la verdad mas razonable procurar quanto es posible iluminarlos, que dexarlos enteramente en las tinieblas.

Tambien se dirá qne la publicidad de la medicina disminuirá la fé que se tiene en ella. Esto á la verdad puede

acon-

acontecer á algunos, pero sobre otros hará absolutamente un efecto contrario. Conozco muchas personas que tienen un miedo extremado y horror á qualquier remedio que manda el profesor, y que no obstante toman con mucha facilidad algunas medicinas, cuyas qualidades les son en algun modo desconocidas. Así es evidente que el miedo deriva mas del profesor que del remedio. Ninguna cosa puede conciliar tanto á los hombres una absoluta confianza en los médicos, como la conducta abierta, franca y sin misterio. En tanto que las sombras del arcano queden sobre la conducta de los facultativos, se motivarán en la mente de los hombres zelos, dudas y sospechas.

Sin duda acontecen alguna vez casualidades, en que el médico prudente puede creer útil ocultar el remedio. Los que se emplean en servir á los hombres es preciso que algunas veces contemplen

plen sus caprichos. Pero esto no puede alterar la proposicion general, que favorece el candor y la claridad; porque haya malvados y locos en el mundo, no se deben tratar todos como tales, ni confundirlos con ellos. Un médico sensible conocerá siempre en que caso el ocultar el arte sea necesario; mas ésta no debe ser generalmente su conducta.

La apariencia del misterio en el manejo de los médicos, no solo hace sospechoso su arte, suministra tambien los fundamentos de la charlatanería, que es la mayor desdicha de la medicina. No hay caractéres mas opuestos que el de un médico honrado, y el de un charlatan, aunque éstos sean muchas veces confundidos, pues la línea que los separa y distingue no es bastantemente visible, ó á lo menos es demasiado delgada para el comun de los hombres. Pocas personas son capa-

ces de distinguir suficientemente la conducta de aquel que hace un secreto de su arte, y de aquel que escribe recetas con caractéres místicos en una lengua desconocida. Así en la conducta del médico honesto, que no necesita de velo, se apoya la del embustero, cuya sola importancia depende del secreto.

Ninguna ley será capaz de precaver la charlatanería mientras que el pueblo crea que el charlatan es hombre tan honrado y calificado como lo es un médico; no obstante el mas pequeño grado de conocimiento bastará á romper este encanto, y ninguna otra cosa podrá desengañarlos. La ignorancia y credulidad de muchas gentes en las cosas de la medicina, hace que se dexen seducir con facilidad de qualquiera que tiene el atrevimiento de engañarlas. No hay otro medio para remediar este daño que procurar la pública instruccion.

El modo mas eficaz de destruir la char-

charlatanería en qualquier arte ó ciencia, es el comunicar sus luces al pueblo. Escriban los médicos sus recetas en lengua vulgar, manifiesten sus intenciones al enfermo de modo que puedan proporcionarse á su entendimiento, y enséñenles á conocer quándo la medicina ha hecho el deseado efecto; así tendrá el enfermo mucha confianza en el médico, temerá y detestará á qualquiera que pretenda hacerle tragar una medicina secreta.

Los hombres en diversos estados de sociedad tienen distintos modos de mirar el mismo objeto. Sin duda que muchas cosas nuestras parecerán estrañas á la posteridad. Entre éstas podemos numerar el presente modo de recetar; se puede afirmar, que en poco tiempo parecerá infinitamente ridículo, y dará motivo de mofa al general de los hombres.

Esta práctica no solo es ridícula,

sino tambien peligrosa, pues aunque el médico sea capaz de escribir en latin, no siempre los boticarios están en estado de leerle, y freqüentemente resultan de aquí peligrosas equivocaciones. Pero supongamos que los boticarios sean capaces de leer las recetas de los médicos; muchas veces ocupados en otros asuntos, dexan enteramente su execucion á los mancebos: en este caso aun las personas principales, asistidas de un profesor de la mayor fama, en realidad fian su vida al cuidado de un perezoso muchacho, que no solo puede engañarse por ignorancia, sino aun por necedad y poca atencion: en lo que interesa la vida humana se debe ciertamente usar del mejor método posible para precaver las equivocaciones, que aun á pesar de la mayor diligencia pueden acontecer. Por lo mismo las recetas de los médicos en lugar de ponerse en caractéres místicos en una lengua

gua extrangera, deben á mi parecer escribirse en los términos llanos é inteligibles.

Comunicándose difusamente al pueblo los conocimientos de medicina, no solo se adelantará el arte, y se desterrará la charlatanería, sino que se hará universalmente mas útil, y se dilatarán sus benéficos influxos sobre la sociedad. Mientras la medicina ha sido mirada como ciencia obscura, se puede decir que los objetos mas importantes de ella, ó han sido mirados por encima, ó se han abandonado. La curacion de las enfermedades es sin duda de mucha importancia; pero lo es aun mas la conservacion de la salud: ésta mira particularmente á todos los hombres, y á su conseqüencia todo lo que tiene relacion á ella debe hacerse claro é inteligible en quanto se pueda. Ni se debe suponer que los hombres puedan precaverse con acierto

de las enfermedades ignorando totalmente las causas; ni es posible al Magistrado, en quien está confiada la conservacion de la salud pública, exercer su autoridad con utilidad, sin algun conocimiento de la medicina.

Á la verdad todos los hombres de qualquiera oficio y condicion sacarian mucha ventaja del conocimiento de algunos elementos de medicina; les instruirian para precaverse de los peligros particulares de su respectivo estado, que se pueden mas facilmente evitar que sus efectos. Los conocimientos de esta facultad, en lugar de ser un freno de los placeres de la vida, solo muestran á los hombres el modo de hacer mejor uso de ellos. Se dice que quien vive médicamente vive miserablemente. Pero se pudiera decir igualmente, quien vive irracionablemente vive miserablemente. Si los médicos extienden con fuerza sus ridículos ab-

sur-

surdos, ó fixan reglas incompatibles con la razon y el buen sentido, no hay duda que serán despreciados; pero ésta no es culpa de la medicina; ella no propone sino las reglas que proporcionan perfectamente el verdadero placer de la vida, y los caminos que conducen á la felicidad.

Observamos con dolor que hasta el dia de hoy con dificultad se ha considerado la medicina como ciencia popular, pues se ha reputado como ramo particular de conocimientos, limitados á una sola secta de personas: el comun de las gentes no solo la ha ignorado, sino que la ha temido y despreciado: sin embargo despues de un mas recto exâmen se conocerá que no hay ciencia que mas merezca la atencion pública, ó que sea mas capaz de contribuir á la comun utilidad.

Algunos dicen que si el pueblo está tinturado del menor conocimiento de

medicina, será caprichoso, y creerá tener todas las enfermedades que lee. Creo que esto rara vez acontecerá, y si sucede será en los que tienen un caracter hipocondriaco; pero muy presto verian el desengaño. Un breve espacio de tiempo les mostrará su error, y un poco de lectura corregiria su temor. Daré un solo exemplo de lo absurdo de esta idea. Una señora bien educada mas bien que leer una obra de medicina, que la instruya del modo de manejar á sus hijos, ¿deberá dexarlos enteramente al cuidado del mas ignorante y crédulo de los hombres?

No hay parte mas necesaria en la medicina que la que tiene relacion con la nutricion y manejo de los niños. Pocos padres ponen la debida atencion en este objeto: dexan el cuidado de sus tiernos hijos quando mas lo necesitan á unas amas mercenarias, que cuidan poco de su obligacion, ó no la conocen.

cen. Se puede asegurar que mas vidas humanas se pierden por negligencia y poca atencion de los padres y de las amas, que las que se salvan con el arte de la medicina; y que la union de los esfuerzos de los particulares y del público, dirigidos á precaver de enfermedades las vidas de los niños, será mas útil á la sociedad que los conatos del arte mismo en el pie en que se halla.

Los beneficios de la medicina, considerada como una profesion, serán siempre limitados en las manos de aquellos que son capaces de exercerla; y no pudiendo practicarla la mayor parte de las personas, la mayor parte del género humano será privada de ella. Los médicos, como las demas gentes, se mantienen de su empléo, y al pobre, ó le faltará consejo en sus males, ó tomará un remedio dañoso: y aunque hay algunos, que teniendo buena inclinacion y buen sentido querrian suplir la falta del

del médico con los pobres, no se atreven, y por no dañar detienen su inclinacion á hacer bien. Otros igualmente se atemorizan, y suspenden las acciones mas nobles y dignas de elogio, asustados de un vano ruido, que resuena en sus oidos, formado de una casta de hombres, que por ensalzar su propia importancia, multiplicando las dificultades á los que se dirigen á hacer bien, notan faltas en las cosas mas útiles, y ridiculizan á qualquiera que emprenda algo para el alivio de algun enfermo, y que no se maneje con las reglas precisas de la medicina que admiten. Estos señores me escusarán si digo que muchas veces he conocido personas inclinadas á hacer bien, y cuya práctica, resultando del buen sentido y de la observacion unida á alguna lectura de medicina, ha sido freqüentemente mas racional que la del ignorante profesor. El que desprecia la razon y las observaciones avergüéncese

de

de sus reglas. Algunos, mientras llenan al paciente de remedios, omiten muchas cosas de la mayor importancia.

El enfermo no solo tiene necesidad de medicinas: pocos emplean los demas remedios, no menos útiles que el mismo remedio. Los pobres mas freqüentemente perecen por falta de alimento, que de medicina. Les falta tanto para el sustento, como les sobra para caer enfermos. Nadie puede persuadirse, sino los que han sido testigos de estas infelices situaciones, quan útil es una piadosa persona que cuida de socorrer sus necesidades. Ninguna cosa puede ser tan necesaria, tan noble, ni tan sagrada como suministrar en la necesidad lo que falta á nuestros semejantes. Mientras que la virtud sea conocida entre los hombres, esta conducta será digna de la mayor estimacion.

Los que no quieren aplicarse á administrar la medicina á los enfermos, á lo

lo menos pueden emplearse en dirigir el régimen. Dice un sábio Doctor en medicina que la dieta sola puede satisfacer á todas las intenciones del arte. En verdad que en mucha parte tiene razon; aunque hay otras cosas ademas de la dieta que no deben omitirse. Prevalecen aun en el vulgo muchas dañosas y destructivas preocupaciones respecto al manejo y alimento de los enfermos, y que solo podrán desarraigar los hombres de juicio y doctrina. Seria de mucho mérito, y produciria dichosas conseqüencias el que alguno se aplicára á manifestar el modo de libertar al pueblo del influxo de estas preocupaciones, suministrándole algunas ideas justas de las ventajas de un alimento oportuno, de la renovacion del ayre, limpieza, y otras cosas necesarias en el régimen de las enfermedades. El régimen exâcto en muchos males iguala á la fuerza de los remedios, y en muchos

chos otros por sí solo es suficiente para restituir la salud.

Entregarse á los cuidados de los humanos y benéficos que alivian la miseria, desarraygar dañosas preocupaciones, defender al ignorante y crédulo vulgo de las fraudes y trampas de los embusteros, y manifestar á los hombres lo que está en su propio poder para precaver y curar las enfermedades; estos objetos son ciertamente dignos de la atencion de un médico. Tales fueron las luces que guiaron la composicion é impresion de esta obra, que se fué formando en favor del género humano, por lo que mira á la medicina, en el curso de una larga y exâcta práctica en diversas partes de esta isla, y en cuyo tiempo el autor ha tenido freqüentes ocasiones de desear que sus pacientes ó los que los manejan tuviesen algun plan de direccion para arreglar su conducta. Los que lean esta obra podrán juzgar si

la

la utilidad de ella corresponde á los esfuerzos del escritor. Pero si se encuentra que realmente ha contribuido en algun modo al alivio de las calamidades de los hombres, creerá entonces su trabajo bastantemente premiado.

ADVERTENCIA
DEL TRADUCTOR.

La obra del célebre Buchan ha sido tan bien recibida en su pais, en toda la Europa y aun entre los mismos profesores de medicina, que no solo ha merecido que se reimprima siete veces en Lóndres, sino que se traduzca y reimpriman las traducciones en otras muchas partes. Este aprecio tan general me asegura de no haberme equivocado quando emprendi ofrecerla nuevamente al público en lengua española.

Las verdades de que está llena me parecen tan claras, ordenadas y conformes á la buena filosofía, que se encuentran muy pocos tratados magistrales igualmente sencillos y útiles. Aunque muchos célebres escritores hayan dado unos métodos completos de medicina práctica, con todo no me acuerdo haber visto otro mas claro, mas adaptado á la inteligencia de todos, y separado de qualquiera sistema. El filosófico y esclarecido ingenio del sabio Buchan reune y expone con la mayor brevedad y elegancia lo que con mucho trabajo se deduce de las mayores obras entre un sin número de raciocinios, y lo que se encuentra en otras entre muchas errores y preocupaciones. El objeto principal

del

del autor fué simplificar la verdad para la inteligencia de todos, y el caritativo interes que le estimuló para lograr el bien de sus semejantes le determinó á executar esta tan dificil como noble empresa á fin de que los hombres se ocupen mas en la conservacion de sus individuos, indicando las causas que amenazan su destruccion y los medios mas fáciles de evitarlas. No hay duda que á sus conatos ha correspondido el suceso aun mas de lo que deseaba, porque no solo ha sido util á los que no están profundamente instruidos en el arte, sino aun á los mismos profesores de medicina. Aunque éstos en sus largas meditaciones y estudios hayan formado un cuerpo de doctrinas muy puras, con todo pocos habrán alcanzado un número de verdades tan dilatado como se halla en su obra. La averiguacion de los pasos de la naturaleza cuesta muchos desvelos: de este modo se facilita el camino, y guiados por las huellas agenas con mas seguridad se llega y distingue el objeto de nuestro anhelo. Á los que están instruidos se les ahorra una inevitable pérdida de tiempo para encontrar los mismos preceptos en las varias y dilatadas obras que los contienen, y á los iniciados en el arte se les enseña á discernir la verdad del error. Persuadido pues de que puede ser de sumo provecho este tratado á los médicos he procurado hacer-

cerle tan util para ellos como el autor lo hizo para el público. Los facultativos pueden necesitar alguna vez de las razones físicas, en que están apoyados los discursos prácticos del autor para repetirlas en alguna consulta, exámen &c: así he creido util analizar mas unos artículos para proporcionarlos al uso de los profesores; y se añade á esto, que tanto para el público como para los médicos es necesario tener una idea exácta de las señales en general y caractéres de las enfermedades, de las crisis &c., para que nadie se equivoque en establecer la naturaleza del mal, ó en administrar un remedio que no sea oportuno quando la naturaleza está intentando alguna determinacion crítica ó en dexar de confortarla quando convenga. Con esta idea he dispuesto un suplemento al fin de cada tomo procurando corroborar algunas doctrinas del autor, añadir algunos artículos omitidos, que me han parecido útiles, y adaptar los preceptos médicos al clima y método de vida particular de este Reyno. De este modo se podrá formar un tratado completo de medicina práctica en lengua española, que puede servir igualmente á qualquiera que se interese ó se emplee en conservar la salud de los hombres; se conocerán facilmente los abusos y preocupaciones funestas que reynan en la mayor parte de ellos; se sabrá distinguir el charlatan orgulloso

del juicioso y verdadero médico; se formará el concepto que se debe de una facultad tan digna de ser recomendada, y se despreciarán las invectivas y hablillas de los que por capricho é ignorancia la insultan y abominan.

PAR-

PARTE PRIMERA.

DE LAS CAUSAS GENERALES

DE LAS ENFERMEDADES.

CAPITULO PRIMERO.

DE LOS NIÑOS.

Para buscar las causas originales de las enfermedades conviene tener presente el modo con que se trata el género humano en el estado de la infancia. En este periodo de vida generalmente estriva el fundamento de una buena ó mala constitucion. Por esto es de suma importancia el que los padres conozcan las varias causas que pueden producir enfermedades en sus hijos.

Consta por el registro anual de las muertes que casi la mitad de los niños, que nacen en la Gran Bretaña, muere antes que llegue á los doce años.

Á muchos parecerá un daño natural é inevitable, pero un exâcto exâmen demostrará que proviene del modo de criar los niños. Si la muerte de éstos fuera un accidente natural, tambien los demas animales estarian sujetos como los hombres á una muerte temprana. Veremos que no sucede así.

Parecerá estraño que el hombre, á pesar de su superior entendimiento, sea tan inferior á los demas animales en el manejo de sus hijos. Mas esto no causará admiracion si consideramos que los brutos, guiados por su instinto, jamas yerran en este particular, mientras que el hombre, fiado solamente en el arte, rara vez acierta. Un catálogo de aquellos niños, que perecen por el arte manifiesto á la luz pública, asombraria á las gentes.

Si los padres no se encargan del cuidado de sus hijos, es preciso que se empleen otros en él. Estos procurarán siempre aparentar un arte y extraordinaria sabiduría. Por su charlatanería se ha introducido un catálogo inútil y destructivo de artículos en la dieta, vestido &c. de los niños, de modo que no es de maravillar que perezcan muchos.

No hay cosa mas irregular que el que una madre tenga por cosa vil y baxa el cuidar de sus propios hijos, y que sea tan necia que ignore lo que la naturaléza le pide. Si exâminamos quanto exîste en el mundo con dificultad encontrarémos cosa tan contraria al órden natural. Todos los demas vivientes nutren sus propios hijos, y en esto logran muchas utilidades. Si los hicieran criar por otros estarian sujetos á las mismas desdichas que sufre la especie humana.

No se pretende denigrar á qualquiera madre que

que no dá de mamar á su hijo: á pesar de todo lo que algunos escritores especulativos alegan, no se puede negar que hay circunstancias en que es dañoso á madres é hijos. Las mugeres de constitucion delicada, afligidas de pasiones histéricas, ó de otras enfermedades nerviosas, son malas para criar. Estas incomodidades son tan comunes en el dia, que con dificultad se encontrará muger á la moda, que se halle libre de ellas; y así aunque quieran hacerlo están realmente imposibilitadas de darles el pecho sin dañarlos.

Casi todas las madres estarian en estado de criar si vivieran segun los preceptos de la naturaleza; pero si consideramos quanto se apartan de ellos, no nos sorprenderémos al encontrar muchas inútiles é imposibilitadas para tan necesario oficio. Las madres que no comen suficiente alimento sólido, ni disfrutan del beneficio del ayre libre y exercicio, ó que no tienen buenos humores, no pueden suministrar buena leche á sus hijos. De esto nace que los niños, que han mamado de una muger achacosa, ó mueren pronto, ó son débiles, y están enfermos toda su vida.

Quando se dice que las madres no están siempre en estado de dar de mamar, no se pretende atemorizarlas. Qualquiera madre, que puede, debe sin duda ocuparse en tan tierno y agradable empleo (1). Suponiendo ser imposible el que lo haga, pue-

(1) Muchas ventajas lograria la sociedad y los individuos si las madres criaran sus hijos. Se precaveria la tentacion, que seduce á las pobres, y las hace abandonar sus hijos para criar los de los ricos por el deseo de la ganancia. Con este medio la sociedad pierde muchos de sus mas útiles miembros, y las madres se hacen en cierto modo homicidas de sus hijos. Es verdad

puede no obtante ser de grande utilidad á su hijo. Las obligaciones del ama no se limitan solo á dar de mamar ; para la muger que abunda de leche es cosa muy facil. Son innumerables los cuidados necesarios para un niño, y que la madre debe hacer observar. La que abandona el fruto de su amor en el instante que nace, dexándolo al cuidado de una persona mercenaria, apenas merece tal nombre. El niño que se cria á vista de la madre, no solo se grangea el afecto materno, disfruta tambien de todas las ventajas de su cuidado aunque otra le dé el pecho. ¿En qué podrá una madre emplear mejor su tiempo que en el desvelo de la crianza de sus hijos? Sin duda es este el mas agradable é importante oficio; aunque el negocio mas trivial, y la diversion mas insípida se prefiera muchas veces á tan dulce ocupacion, no dexa de ser una prueba del mal gusto y de la mala educacion de las mugeres del dia.

Á la verdad causa el mas vivo dolor el que no procuren instruirse en el manejo de los hijos las que por naturaleza están destinadas para el oficio de madres. En lugar de ser este el principal objeto, rara vez se considera como parte de la educacion de las mugeres. No es de maravillar que las mugeres criadas de este modo lleguen á ser madres

---

dad incontrastable el que apenas vive uno entre cien niños, que así sea abandonado de sus madres. Por esta razon no se deberia permitir á ninguna madre el dar de mamar al hijo de otra hasta que el suyo estuviera destetado. Semejante ley salvaria muchas vidas entre los pobres, y no dañaria al rico. Muchas mugeres robustas, buenas amas, podrian sucesivamente dar de mamar á dos niños con la misma leche.

dres absolutamente ignorantes de las obligaciones que pertenecen á su caracter. Verdad es que muchas de ellas, particularmente las nobles, son tan ignorantes de lo que tienen que hacer quando paren, como el mismo niño que nace. La parte menos instruida del sexô generalmente está mas diestra en el modo de criar. Así las personas distinguidas están sujetas al engaño, á la ignorancia y supersticion; y la educacion del niño en lugar de ser conducida por la razon, viene á ser hija de la ilusion y capricho. (1)

Si el tiempo que generalmente gastan las mugeres en adquirir habilidades inútiles se empleara en aprender á criar sus hijos, en vestirlos sin dañarlos ni oprimirlos, ó impedir sus movimientos, en nutrirlos con alimentos sanos, y en el modo de exercitar sn tierno cuerpo para facilitar que crezcan y se fortifiquen; si éstos, repito, fueran los objetos de la instruccion de las mugeres, lograria las mayores ventajas el género humano: mientras que la educacion de las mugeres se dirija tan solamente á adornarse y mostrarse al público, no se puede esperar otra cosa que ignorancia en materia tan importante.

Si reflexîonan las madres en la necesidad de su cuidado, y lo sientan bien en su corazon, abra-

(1) Tácito, el célebre historiador Romano, se quexa amargamente de la corrupcion de las señoras Romanas de aquel tiempo sobre el cuidado de los niños: dice que en los primeros tiempos las mayores matronas acostumbraban á tener en mucha gloria el cuidado de su casa, y crianza de sus hijos; mas ahora se entregan los niños al cuidado de alguna pobre Griega prostituta ó de otra criada. En qualquiera parte que prevalezca el vicio y la efeminacion haorá mucho motivo para fundar estas quexas.

zarán todas las ocasiones de informarse de lo que deben á sus hijos. No solo es su obligacion la de formar el cuerpo, sino tambien la de imprimir en sus entendimientos las primeras inclinaciones; y aun está en su mano el hacer que los hombres estén sanos ó enfermizos, que sean útiles en la vida y en la sociedad.

No solá la madre debe ocuparse en el manejo del hijo: el padre tiene igual interes de su conservacion, y debe asistir á todo lo que mira al adelantamiento del cuerpo y del espiritu.

Es cosa lastimosa el que los hombres reflexîonen tan poco sobre esta materia: su misma negligencia es causa de que las mugeres sepan tan poco. Por sí mismas siempre desean ser excelentes en qualquiera cosa, que saben que agrada al otro sexô. Pero los hombres generalmente están tan distantes de todo esto, que mirarian como una afrenta qualquiera pequeña instruccion sobre la crianza de los niños. No desprecian así el quarto de los perros, ni las quadras. Un Grande del primer órden no se avergüenza de dar direcciones para el manejo de sus perros y caballos, y se avergüenza si le encuentran exerciendo el mismo oficio con aquel que traxo de él mismo su exîstencia; que es el heredero de sus fortunas, y la gloria futura de su pais.

Tampoco los médicos se han aplicado suficientemente al manejo de los niños; por lo mismo esta ocupacion ha sido hasta ahora considerada como propria de una vieja. Aun los hombres del primer caracter en la medicina han reusado visitar los niños enfermos. Esta conducta de los facultativos no so-

solo ha sido causa de que este ramo de la medicina se haya despreciado, tambien ha dado motivo para que el otro sexô se tome un absoluto dominio en recetar para los niños aun en las enfermedades peligrosas. De aquí dimana el que el médico sea rara vez llamado antes que las buenas mugeres hayan agotado todo su saber; entonces la presencia del físico puede servir solamente para participar de la culpa y sosegar á los afligidos padres.

Los que crian los niños hagan quanto es de su parte para precaver sus enfermedades; pero luego que un niño cae malo llamen inmediatamente persona inteligente. Las enfermedades de los niños son generalmente agudas, ó á lo menos su dilacion es peligrosa.

Si los médicos atendieran á las enfermedades de los niños no solo estarian mas hábiles para tratarlos quando están enfermos, sino que darian tambien mas útiles direcciones para los sanos. Sus enfermedades no son tan difíciles de comprehender como muchos se imaginan: es verdad que no pueden decir sus dolencias, pero las causas de ellas pueden ser descubiertas por los síntomas, haciendo preguntas exâctas á quien los cria; y siendo tambien menos complicadas, son de mas facil curacion que las de los adultos. (1)

Es cosa que admira la poca atencion que generalmente se pone en la conservacion de los niños.

(1) La opinion comun de que las enfermedades de los niños son difíciles de distinguirse y curarse, ha espantado muchos médicos, y ha impedido el dar la debida atencion que ellas merecian. Pero se puede asegurar que esta opinion no tiene fundamento, y que las enfermedades de los niños ó no son tan difíciles de conocer, ó no son tan malas de curar como las de los grandes.

¡Quánto trabajo y gasto se emplea para sustentar un viejo trémulo que vivirá pocos años! ¿Y mil de aquellos que pueden ser útiles en la vida han de perecer sin ser mirados? El género humano contempla demasiada utilidad en lo presente, y nada en lo venidero; no obstante ser éste el mas defectuoso método de apreciar, no hay otro principio al qual pueda atribuirse la general indiferencia en la muerte de los niños.

De los padres enfermos.

Un grande manantial de enfermedades en los niños es la salud quebrantada de los padres. Seria de esperar una rica mies de un suelo árido, si un muchacho fuerte y sano naciera de padres cuya constitucion se ha malogrado con desórdenes y enfermedades.

Observa un escritor ingenioso que de la constitucion de las madres depende originalmente la de los hijos. Nadie que crea esto se admirará de que se hallen enfermedades entre los niños considerando el mundo femenino.

Una muger delicada, cerrada casi siempre en su casa, poco amiga del exercicio y del ayre libre, que se nutre de malos alimentos, bien puede parir, pero con dificultad podrá conservar la vida del hijo. El primer soplo cortará los estambres de la tierna planta que brota; su débil constitucion para el corto curso de pocos años luchará con las convulsiones que sufrirá por qualquiera pequeña causa, no podrá exercer las funciones comunes de la vida, y será carga para la sociedad.

Si á la delicadeza de las madres se añade la vida

da irregular de los padres, hay mayor motivo para creer que los niños son freqüentemente dañados por la constitucion de sus padres. Una disposicion enfermiza puede ser producida por el demasiado trabajo, ó por la intemperancia, aunque las mas veces es por la segunda. Es imposible que una carrera de vicios no eche á perder el mejor temperamento; y si el daño acabára aquí seria una justa pena merecida del paciente. Pero quando se contraen semejantes enfermedades, y se hacen habituales, queda el sello en la posteridad. ¡Qué terrible herencia es la gota, el escorbuto y las escrófulas quando se trasladan á nuestros hijos! ¿Quánto mas dichosos hubieran sido muchos herederos de grandes Estados si hubieran nacido en la miseria, y no haber heredado grandes fortunas con el peso de grandes enfermedades?

Qualquiera que padezca algun mal incurable no debe casarse, porque no solo abreviará su vida, sino que transmitirá sus miserias á otros. Quando los padres están gravemente afligidos de escrófulas, escorbuto ú otros afectos peores, la sucesion no puede dexar de ser miserable. Por falta de atencion en estas cosas al formar los enlaces de los matrimonios, han perecido mas familias que las que ha destruido la peste, el hambre y la guerra. Mientras que estas conexîones estén fabricadas sobre un mercenario interes continuarán los mismos daños.

Aturde el poco cuidado que se pone en los contratos matrimoniales sobre la salud y forma de los contrayentes. Los cazadores saben que el generoso caballo no puede ser engendrado de unos libres y perdidos garañones, ni del perro sarnoso nace el per-

perro robusto y sagaz. Esto está fundado sobre la inmutable ley de la naturaleza. Un hombre que se casa con una muger de una constitucion enferma, sea qualquiera el motivo, no obra como hombre de bien. Una muger enferma puede ser fertil, pero en tal caso su familia se hará una enfermeria: ¡qué triste prospecto será para un padre! qualquiera puede juzgarlo.(1)

Los hijos que han tenido la desdicha de haber nacido de padres enfermos, necesitan ser criados con mas cuidado que los otros. Este es solo el camino para corregir los defectos de la constitucion, y debe ir las mas veces con mucha lentitud. Una ama sana, buen ayre y suficiente exercicio harán prodigios; pero quando estos medios se desprecian poco se puede esperar de los demas. Los defectos de constitucion no pueden facilmente ser modificados con la medicina.

Los que heredan una enfermedad de familia deben tener mucho cuidado en el modo de vivir; deben considerar bien el caracter de la enfermedad para oponerse á ella con el régimen particular. Lo cierto es que las enfermedades de familia muchas veces se han disminuido en una generacion con la diligencia oportuna. Hay razon para creer que siguiendo con los mismos conatos podrán al fin desarraygarse enteramente. Este es un objeto poco exâminado y atendido, aunque de mucha importancia.

Las

(1) Los Judios por sus leyes prohibian en algunos casos todo comercio con los enfermos; y á la verdad qualquiera sabio legislador debe tener en esto un cuidado particular. En algunos paises á las personas actualmente enfermas les prohiben casarse. Una natural deformidad hace un daño complicado, y no mirarlo es un error en polítca, y merece la pública atencion.

Las constituciones de familia pueden mejorarse con tanta facilidad como las fortunas. El libertino que debilita la una hace mayor daño á la posteridad que el pródigo que desperdicia las otras.

Modo de vestir á los niños.

El vestido de los niños es cosa tan simple que aturde el ver quanto se yerra en este particular; muchos niños pierden sus vidas, y otros quedan deformes por esta causa.

La naturaleza no indica otro uso de los vestidos para los niños que el de tenerlos calientes. Todo lo que parece necesario para este fin, es envolverlos en una suelta y ligera mantilla. Si las madres siguieran el dictamen de la naturaleza, no se apartarian de este método. Pero el modo de vestir los niños ha estado largo tiempo fuera de las manos de las madres, y ha llegado en el dia á ser un secreto, que solo los comadrones presumen entender.

Desde las mas remotas edades se ha creido necesario el que una muger en el parto tuviera alguna persona para que la asistiese. Hoy es esto un negocio de mucho peso, y como en todas las demas profesiones, los que se han dedicado á ésta, han procurado sobrepujarse unos á otros. El vestido de un niño se ha considerado como propio de la provincia de los comadrones. No hay duda que quanto mayor habilidad mostraren en este artículo, tanto mas será admirada su ciencia. Esto ha sido favorecido de la vanidad de los padres, que muchas veces demasiado deseosos de mostrar el niño recien nacido, tuvieron la ambicion de amontonar los ador-

adornos. Por esto se ha creido tan necesario que un comadron sea tan excelente en faxar y vestir á un niño, como un cirujano experto en aplicar las vendas á un miembro roto. Y así al instante que el pobre niño sale á luz le atan su pequeño cuerpo con tantas faxas y envolturas como si se hubieran roto todos sus huesos, y muchas veces están tan apretadas, que no solo desuellan y hieren su tierna fábrica, sino que tambien impiden el libre movimiento del corazon, pulmones, y de otros órganos necesarios á la vida.

En algunas partes de Inglaterra se ha abandonado algo en el dia la costumbre de envolver los niños con tantas faxas y mantillas. Pero es una empresa muy dificil el persuadir enteramente al género humano que la forma de un niño no depende del cuidado de un comadron. Por tanto, léjos de que todos los medios que se ponen en uso mejoren la forma en lo sucesivo, producen constantemente lo contrario; y el niño se desfigura precisamente á proporcion de los medios que se emplean para precaverlo. ¿Qué deformidades de cuerpo se encuentran entre las naciones bárbaras? Tan pocas, que el vulgo falsamente cree que matan á los hijos imperfectos. La verdad es que ellos apenas saben que exîstan hijos deformes; y nosotros no los tuviéramos siguiendo su exemplo. Los salvages jamas pensaron en amarrar sus hijos. Conceden á los recien nacidos el total uso de sus órganos, los llevan al ayre libre, y lavan sus tiernos cuerpos diariamente con agua fria; con este método crian ellos sus hijos tan fuertes y robustos, que en el tiempo que un niño delicado de los nuestros sale de los brazos del

ama,

ama, los de ellos son capaces de manejarse por sí mismos.

Entre los animales brutos no es necesario procurarles una forma hermosa, aunque muchos de ellos sean muy delicados quando nacen, y jamas los encontramos estropeados por falta de envolturas y faxas. ¿Será la naturaleza menos generosa con la especie humana? No ciertamente, sino que nosotros la privamos de su oficio.

No solo la analogía de los animales, tambien la sensibilidad de los niños nos dice que deben estar libres de toda compresion. Ellos no pueden ciertamente declarar sus penas; pero pueden manifestar las señas del dolor gritando quando están agarrotados con su vestido. Así al instante que se encuentran libres de sus lazos se muestran risueños y felices. Pero aun hay una extraña ceguedad: en los instantes preciosos del reposo los entregan nuevamente á sus cadenas.

Si consideramos el cuerpo de un niño como un cúmulo de canales blandos llenos de fluidos, que están continuamente en movimiento, entonces veremos con toda claridad el peligro de la presion. La naturaleza, para proporcionar el aumento del niño, ha formado su cuerpo blando y flexîble; y porque no sufriese daño en el útero materno por alguna compresion, rodeó el fetus con bastante fluido. Esto muestra el cuidado que la naturaleza toma para precaver los cuerpos de los niños de qualquiera presion desigual, y defenderlos de todo lo que pueda en algun modo oprimir ó limitar sus movimientos.

Igualmente los huesos de los niños son tan blandos y cartilginosos que prontamente ceden á la mas le-

leve presion, y facilmente cogen una mala forma que despues no se puede remediar. De aquí nace que muchas personas son altas de espaldas y jorobadas, ó undidas de pecho, que nacieron proporcionadas como las demas, pero tuvieron la desdicha de que se alterase su forma con la aplicacion de faxas y mantillas.

La compresion detiene la circulacion, impide la igual distribucion de la nutricion en las varias partes del cuerpo, y dá una nueva forma desigual. Una parte crece demasiado ancha, otra queda demasiado pequeña, y así con el tiempo la fábrica entera se desproporciona y desfigura. A esto se añade que quando un niño está comprimido con su vestido, se disminuye naturalmente, y se retira de aquella parte que sufre el daño, y forzando el cuerpo á una postura no natural se hace deforme por hábito.

La deformidad del cuerpo puede ser producida de debilidad ó enfermedad, pero lo mas comun es efecto del abuso de envolver los niños. Un noventa á lo menos por ciento de las deformidades del género humano se debe atribuir á esta causa. Un cuerpo deforme no solo es desagradable á los ojos, sino que quedan impedidas las funciones vitales y animales por la mala configuracion, y la salud queda quebrantada. Por esta razon pocas personas notablemente deformes gozan de buena salud y fortaleza. Otra razon para tener los niños libres de qualquiera compresion es que quando nacen precisamente empieza la circulacion entera de la sangre por los pulmones, la respiracion, el movimiento peristáltico &c. Como estos órganos no están

acos-

acostumbrados á moverse, quedan facilmente parados; y quando esto acontece se sigue la muerte. Con dificultad se puede encontrar un método mas oportuno para detener los movimientos, que el atar el cuerpo tan fuertemente con faxas (1) y mantillas. Si éstas se aplicáran al cuerpo de un adulto del mismo modo, con dificultad dexarian de dañar la digestion y ponerle enfermo. Quanto mas dañosas sean á los tiernos cuerpos de los niños, lo dexamos juzgar á qualquiera.

El que considere estas cosas, no se sorprenderá de ver que tantos niños poco despues de nacidos perezcan de accidentes convulsivos, ó alferecías. Estos se atribuyen generalmente á alguna causa interna, pero á la verdad ellos son producidos ordinariamente por nuestra imprudente conducta. He conocido un niño que padecia las convulsiones siempre que la madre le faxaba, y que quitándole las mantillas y faxas fué inmediatamente curado, sin volver jamas á sufrir semejante enfermedad. Se pudieran dar inumerables exemplos de éstos si fueran necesarios.

Mas seguro seria asegurar los vestidos de los niños con cordones que con alfileres, pues éstos muchas veces desuellan é irritan su tierna piel, y ocasionan otros desórdenes. Los alfileres se han encontrado alguna vez clavados una media pulgada en el cuerpo de un niño despues que se ha muerto de ac-

(1) No se crea que esto sea declamar contra una cosa que no sucede, pues en muchas partes de la Inglaterra en el dia aplican una faxa de cinco ó seis pies de largo estrechamente al rededor del cuerpo de un niño al instante que nace.

accidentes convulsivos, ocasionados probablemente de esta causa.

No solo los niños se dañan por la apretura, sino tambien por la mucha ropa. Todos los niños tienen algun grado de calentura despues de nacidos; y si están cargados de muchos vestidos, es preciso que la calentura crezca. Pero aun hay mas, el niño es por lo comun colocado en la cama al lado de la madre, que está tambien casi siempre calenturienta, y se debe añadir el calor del quarto destinado á dormitorio, los vinos y las otras cosas calientes que demasiado freqüentemente se dán á los niños recien nacidos. Quando se juntan todas estas cosas, y que rara vez dexan de hallarse, la calentura del niño crece tanto que se hace peligrosa.

El peligro de tener los niños muy calientes se hará mas visible, si consideramos que despues de haber estado algun tiempo en la situacion referida, los enviamos freqüentemente á criar á algun lugar de unas casas frias. ¿Será maravilla si los niños con semejante mudanza no cogen un reuma mortal, ó contraen alguna otra fatal enfermedad? Quando un niño se tiene con demasiado calor, no pudiendo sus pulmones dilatarse suficientemente, se quedan débiles y floxos. De esto nacen las toses, consunciones, y otras enfermedades de pecho.

Serviria de poco especificar en particular la ropa que debe servir al vestido de un niño en los diversos parages, segun las costumbres y educacion de los padres. La grande regla que se debe observar es que un niño no debe tener mas vestidos que los que son necesarios para tenerle abrigado, y que sean cómodos enteramente.

Las

Las cotillas de ballena son mortales para los niños; no bastaria un volumen entero para manifestar todos los malos efectos de este modo ridículo con que se visten los niños y adultos. La mania en favor de las cotillas parece estar en algun modo disminuida, y es digno de nuestros deseos que el mundo entero se desengañe, y sea bastantemente sabio para conocer que la forma humana no se debe solamente á los huesos de ballena, ó de los apretadores de cuero. (1)

Se añadirá solamente en lo que pertenece á los vestidos de los niños que deben tenerse perfectamente limpios, pues transpiran mas que los adultos, y si no se los mudan á menudo, se hacen dañosos. Los vestidos sucios no solo desuellan é irritan la piel tierna de los niños, sino que producen insectos y enfermedades cutáneas.

La limpieza es agradable á la vista, conserva la salud de los niños, procura la transpiracion, y por este medio liberta el cuerpo de los humores superfluos, que detenidos causarian enfermedades. No hay madre ni ama que pueda alegar escusa legítima para tener un niño sucio. La pobreza puede obligar á poner á los niños vestidos groseros, pero si no están limpios es falta de quien los cuida.

De los alimentos de los niños.

La naturaleza no solo indica los alimentos proporcionados para un niño, ella tambien los pre-

pa-

(1) Todas las mugeres de baxa esfera en muchas partes de Inglaterra, usan de apretadores de cuero.

para. No obstante esto, no basta para precaver el que alguno no piense ser mas sabio que la naturaleza, y que presuma criar el niño sin el socorro de ella. Ninguna cosa puede mostrar tanto al género humano lo dispuesto que se halla á separarse de las miras de la naturaleza, como el que procuran criar los niños sin darles de mamar. La leche materna, ó la de un ama sana es sin disputa el mejor alimento para el niño. Ni el arte ni la misma naturaleza puede suministrar cosa que pueda substituirse con propiedad. Parece que los niños engordan sin el pecho en pocos meses, pero en la denticion, en las viruelas, y en otras enfermedades propias de la niñez, generalmente perecen.

Al instante que nace un niño manifiesta inclinacion á mamar, y no hay razon para que no sea satisfecho. Es verdad que la leche de la madre no está inmediatamente despues del parto siempre pronta, pero este es el modo para que venga á los pechos. La primera leche que el niño exprime de ellos sirve para limpiar mejor que todas las drogas de la botica, y al mismo tiempo los precave de inflamacion, de las calenturas, y de otros afectos que sobrevienen á las madres.

Es cosa muy extraña el que haya venido al pensamiento de las gentes que la primera cosa que se dé á un niño ha de ser una droga de la botica; á la verdad que es empezar temprano á medicinarlos, y no es de maravillar que acaben igualmente con esto. Alguna vez acontece que un niño no depone tan pronto, como se puede desear, el meconio; esto es lo que ha persuadido á los médicos á dar alguna cosa de virtud aperitiva para limpiar las primeras vias.

vias. Los comadrones han adelantado esta idea, y jamas dexan de darles xarabes, aceytes &c., sea ó nó necesario. El llenar á un niño de tales materias indigestas al instante que nace dificilmente dexará de dañarle; y esto es mas oportuno para causar que para precaver enfermedades. Rara es la vez que los niños recien nacidos no tienen evacuacion de excrementos y de orina, y aun éstas pueden faltar por algun tiempo sin peligro; pero si alguna vez se quiere conceder alguna cosa á los niños antes que mamen, sea un poco de sopa clara en el agua, á la qual se puede añadir igual cantidad de leche nueva; ó mas bien agua sola con un poco de azucar. Si se dá esto sin vino ni otras especies no inflamará la sangre, no cargará el estómago, ni causará dolores.

Luego que nace un niño casi todas las personas están en la inteligencia de que se halle rendido, débil, y falto de sustento. Esta idea naturalmente sugiere los cordiales. Por esta razon los vinos van siempre mezclados con los primeros alimentos. Nada puede ser mas falaz que este modo de discurrir, ni hay mas dañosa conducta que la que se apoya sobre este raciocinio. Los niños necesitan de poco alimento por algun tiempo despues de nacidos, y éste debe ser delicado, claro y fresco. Una pequeña quantidad de vino es capaz de comunicar calor é inflamar su sangre. Pero qualquiera persona debe saber sobre este punto que la mayor parte de las enfermedades de los niños es producida del calor de sus humores.

Si la madre ó la ama tiene bastante leche, el niño no tendrá necesidad de otro alimento antes del tercero ó quarto mes. Entonces será útil darles una

ó dos veces al dia un poco de alimento de facil digestion, como un poco de sopa de pan en el agua, ó sopa de leche, ó caldo ligero con pan, ú otro semejante. Será cómodo para la madre acostumbrar al niño por grados á alimentarse, y de este modo luego será mas facil y menos peligroso destetarlo. Deben evitarse siempre en la crianza de un niño las grandes y repentinas mudanzas. Por esta razon el alimento de los niños no solo debe parecerse quanto sea posible á la qualidad de la leche, sino que debe ser de la mayor simplicidad. A la verdad seria útil que la leche misma hiciera la parte principal de su alimento no solo antes de destetarlos, sino mucho tiempo despues.

Á la leche se sigue bien el buen pan ligero. Se les debe dar al instante que muestran inclinacion á mascar, y se les puede conceder siempre tanto como puedan mascar; pues el mascarlo promueve la denticion, y excita la saliva que, mezclándose con la leche en el estómago del niño, ofrece un excelente alimento. Los niños manifiestan inclinacion á mascar qualquiera cosa que se ponga en sus manos. Los padres observan esta inclinacion, pero generalmente se engañan en el objeto; y en lugar de darles alimento, comunmente ponen en sus manos un pedazo de metal duro, ó un impenetrable coral. Una corteza de pan es el mejor chupador para las encias: esto no solo es mas á propósito que qualquiera otra cosa, tiene ademas sus partes nutritivas, y lleva la saliva al estómago, que es un licor demasiado precioso para que se pierda.

El pan puede usarse seco, y puede ser preparado de diversos modos para alimentar un niño. Uno de

de los mejores métodos es cocerle en agua, despues vertida el agua, se mezcla con el pan una proporcionada quantidad de leche sin cocer. La leche es mas sana y nutritiva sin cocerse, y menos capaz de causar detencion en el vientre. Un niño algo mas crecido puede hacer uso de pan bañado en caldo de ternera ó pollo. El pan es un alimento propio para los niños en todos tiempos, bien entendido que sea blanco, sano y bien fermentado; pero quando el pan se mezcla con fruta, azúcar, y otras cosas semejantes es dañoso.

Se puede conceder á los niños el uso de las carnes por alimento quando tengan los dientes. Jamas se les dará esta especie de alimento antes de estar destetados, y aun despues con cautela y parsimonia. Á la verdad quando los niños hacen solamente uso de los vegetales con facilidad se les agria el estómago. Por el contrario la mucha quantidad de las carnes calienta la sangre y produce calenturas ú otras enfermedades inflamatorias. Por esta razon una prudente mezcla de vegetal y animal será el alimento mas adaptable á un niño.

Pocas cosas son tan dañosas á los niños como el método comun de endulzar los alimentos. Esto los estimula á tomar mas de lo que deberian, y los hace gordos é hinchados. Lo cierto es que si el alimento de los niños fuera enteramente de una cosa sola no tomarian nunca mas de lo que necesitan. La culpa de todos sus excesos la tienen sus amas. Si se llena un niño á todas horas, y si por estimularlo á comer se endulza el alimento para que sea agradable al paladar, no será maravilla si luego el niño pide mas de lo que debe.

Los niños pueden padecer tanto con poco como con mucho alimento. Despues que un niño se ha destetado debe ser alimentado quatro ó cinco veces al dia, pero jamas acostumbrarle á comer de noche, ni darle mucho de una vez. Los niños se nutren mejor con poco alimento dado con freqüencia; así no se oprime el estómago, no se daña la digestion, y ciertamente es mas agradable á la naturaleza.

Los escritores que han tratado de la crianza de los niños han declamado con fuerza contra el abuso de darles demasiado alimento, y muchos padres procurando evitar aquel error han caido en el extremo contrario, y han arruinado la constitucion de sus hijos; pero el empeño de escasear la comida á los niños es mas perjudicial que el otro extremo. La naturaleza tiene muchos modos de recobrarse quando está oprimida. Un niño que está afligido del hambre jamas será fuerte y de buena salud. Los yerros que se cometen freqüentemente en ambos casos son fáciles de conocer. Para un niño que padezca por la demasiada ó poca quantidad de alimento, hay diez enfermos por la mala qualidad. Este es el principal daño, y pide nuestra atencion.

Muchas personas imaginan que el alimento de que ellos mismos gustan no puede ser malo para sus hijos; mas esto es un absurdo. En los mas adelantados periodos de la vida freqüentemente adquirimos inclinacion por los alimentos que de niño no hubiéramos podido digerir; y así muchas cosas, que con el uso pueden concederse y venir bien al estómago de un adulto, serian dañosas á un niño. Las cosas muy sazonadas, saladas y secas al humo son malas; tambien seria impropio alimentar á los niños con

con comidas crasas, caldos fuertes, sopas ricas y otras cosas semejantes.

Todos los licores fuertes son dañosos. Algunos padres enseñan á sus hijos á beber cerveza y otros licores siempre que comen. Semejante costumbre no puede dexar de producir desórdenes. Estos niños rara vez escapan de la violencia de las viruelas, del sarampion, de la tos del gallo, ó de alguna otra enfermedad inflamatoria. La leche aguada, la manteca de baca y el suero son las cosas mas propias para dar á beber á los niños. Lo mas que se les puede conceder de mayor actividad es la cerveza, ó vino suave mezclado con agua. El estómago de los niños puede digerir bastantemente bien sin el socorro de estimulantes ardientes. Siendo los niños naturalmente cálidos padecen con facilidad con qualquiera cosa ardiente.

Pocas cosas son tan perniciosas á los niños como la fruta verde. Las débiles fuerzas de la digestion hacen que se agrie el estómago y se afloxe, y por este medio que se fecunden insectos. Los niños á la verdad manifiestan mucha inclinacion por la fruta; y la buena y madura puede concederse en una quantidad proporcionada sin miedo de mal efecto. Jamas se encuentra una inclinacion dañosa quando es bien arreglada. La fruta generalmente es de naturaleza fresca, y corrige el calor y la acrimonía de los humores; esto es lo que hace mas falta á los niños, solo se debe tener cuidado que no excedan. El mejor modo de precaverlos del excesivo uso de la fruta, y que solo coman la que es buena, es concederles de ésta la quantidad proporcionada.

Las raices que contienen un xugo viscoso y cru-

do deben darse con mucha moderacion. Llenan de humores gruesos, y concurren á producir enfermedades eruptivas. Esta precaucion es particularmente necesaria para los pobres contentos de lograr á poca costa lo que llene el vientre de sus hijos. Los llenan dos ó tres veces al dia con raices pasadas, ú otros vegetales crudos. Los niños se nutren mejor con una pequeña quantidad de alimento que sea sano, que con llenarlos de cosas que sus digestivas fuerzas sean incapaces de digerir.

La manteca de bacas debe tambien darse con escasez á los niños, pues llena de malos humores y relaxa el estómago. Á la verdad muchas cosas que son crasas y oleosas hacen el mismo efecto. Quando la manteca está salada se hace tambien dañosa. En lugar de la manteca, que en muchas partes de la Inglaterra se usa libremente, aconsejamos la miel; ésta no solo es sana, refresca, limpia y dulcifica los humores. Los niños que comen miel rara vez son atormentados de lombrices, y están tambien menos sujetos á las enfermedades cutáneas, usagre y caspa.

Muchas personas yerran pensando que la dieta de los niños debe ser húmeda. Los niños que usan enteramente de cosas aguanosas relaxan sus sólidos, se debilitan, y se disponen á las afecciones escrofulosas, y otras enfermedades de las glándulas. La relaxacion es la causa mas general de los males de los niños. Por esta razon qualquiera cosa que enerve los sólidos debe ser cuidadosamente evitada.

No se intenta con estas observaciones el limitar los niños á una especie particular de alimento. Su dieta debe ser freqüentemente variada siempre que se tenga suficiente cuidado de la simplicidad.

Del

Del exercicio de los niños.

De todas las causas que concurren á hacer la vida de un hombre breve y miserable, ninguna tiene mayor influxo que la falta de un proporcionado exercicio. La salud de los padres, el alimento sano, el vestido mas oportuno alcanzarán muy poco si se desprecia el exercicio. Este suplirá á muchos defectos de la crianza, pero ninguna cosa puede suplir por él; es absolutamente necesario á la salud, al aumento, y á la fortaleza de los niños.

El deseo del exercicio es coetáneo con la vida misma. Quando se atiende á este principio se pueden precaver muchas enfermedades. Pero mientras que la indolencia y la vida sedentaria, compañera de muchos empleos, impida á las tres partes de los hombres á exercitarse, ó hacer que sus hijos se exerciten, ¿cómo podemos esperar otra cosa que enfermedades y deformidades en los niños? Las escrófulas, que matan tantos en Inglaterra, jamas se vieron hasta que empezaron á florecer las manufacturas; y las gentes, llevadas del amor de la ganancia, dexaron el campo para seguir los empleos sedentarios en las ciudades grandes. Entre el pueblo particularmente reyna este inconveniente, y no solo por esto se desfiguran muchos niños, sino que muchos se mueren.

La conducta de los otros animales demuestra quan útil sea procurar el exercicio á los niños. Todos los animales hacen uso de los órganos del movimiento al instante que pueden, y muchos de ellos, aun quando no están en la necesidad de procurarse

la

la comida, y de moverse para buscarla, necesitan mucha fuerza para impedir que se muevan. El caso es evidente en la ternera, en el cordero, y en muchos otros animales nuevos. Si á estos vivientes no les fuera permitido brincar con libertad y exercitarse, muy presto se moririan ó caerian enfermos. Esta misma inclinacion se manifiesta muy pronto en la especie humana. Pero como los niños no son capaces de hacerlo por sí mismos, es preciso que los padres y las amas los ayuden.

Los niños pueden exercitarse de varios modos: el mejor método mientras no son pesados es llevarlos en los brazos del ama; en este caso las que los crian tienen la oportunidad de hablar al niño y mostrarle todos los objetos que pueden agradarle, y deleytar su fantasia: por esto es mas sano que mecerlos en una máquina, ó dexarlos al cuidado de personas que no son capaces de tenerlos. Ninguna cosa puede ser mas ridícula que dar un niño á tener á otro niño. Esta conducta ha causado la muerte de muchos niños, y muchos de ellos se han quedado miserables toda su vida.

Quando los niños empiezan á caminar, el modo mas seguro es llevarlos de la mano. El método comun de sostenerlos con cordones fixados en las espaldas tiene malas conseqüencias. Hace que los niños echen su cuerpo adelante, y con todo el peso de su persona compriman el pecho y el estómago. Se impide la respiracion, se allana el pecho, y se comprimen los intestinos; lo que daña á la digestion, y ocasiona consunciones pulmonares, y otras enfermedades.

Es una preocupacion comun que si los niños se de-

dexan estar de pies se estropean las piernas; pero hay mucha razon de creer que acontezca lo contrario. Qualquiera miembro adquiere fortaleza á proporcion que se exercita. Es verdad que las piernas de los niños son mas débiles, pero tambien lo es que su cuerpo es mas ligero; y enseñándose á dirigirse se hacen mas pronto capaces de sustentar su propio peso. ¿Quién ha oido decir jamas que un animal se estropee por hacer uso de sus piernas? No hay duda que si no se permite á un niño hacer uso de sus piernas hasta que pase un considerable tiempo despues de haber nacido, y luego de repente se quiere que sostenga por la primera vez el entero peso de su cuerpo, esto no dexará de ser peligroso; pero esto procede solamente de no haber sido acostumbrados los niños desde el principio á exercitar sus piernas.

Las madres pobres piensan favorecer mucho sus intereses haciendo estar sentados los niños mientras ellas se ocupan en sus trabajos: en esto se engañan; pues descuidándose de exercitar á los niños, no solo están obligadas á llevarlos en los brazos mas tiempo, porque mucho mas tarde podrán usar de sus miembros, sino que tambien les costará mas, debiendo pagar en medicinas lo que hubieran empleado con el propio cuidado.

La asistencia de los niños es aun mas provechosa á los pobres; pero no está siempre en su poder: la pobreza freqüentemente los obliga á abandonar sus hijos para procurarles el sustento: en este caso debe mirarse como un interes público, y una obligacion el socorrerlos. Diez mil veces mas beneficiará al Estado el habilitar y proporcionar los pobres

á

á criar bien sus hijos, que todos los hospitales (1) que se pueden edificar para este fin.

Qualquiera que considera la estructura del cuerpo humano se convencerá al instante de la necesidad del exercicio para la salud de los niños. El cuerpo está compuesto de un infinito número de vasos, cuyos fluidos no pueden ser empujados sin la accion y compresion de los músculos. Si los fluidos quedan sin accion nacen las obstrucciones, los humores perderán su curso, y no dexarán de ocasionar enfermedades. La naturaleza ha guarnecido de un sin número de válvulas los vasos sanguíneos y linfáticos á fin de que la accion de los músculos pueda empujar el contenido; pero sin accion este admirable movimiento progresivo no puede tener efecto: esta parte de la economía animal prueba con evidencia la necesidad del exercicio para la conservacion de la salud.

Los argumentos, que manifiestan la utilidad del exercicio, se pueden deducir de qualquiera parte de la economia animal. Sin exercicio no se puede completar la circulacion de la sangre, ni se pueden debidamente formar las diversas secreciones; sin exercicio no se pueden preparar con propiedad los humores, ni fortificarse los sólidos. La accion del corazon, de los pulmones, y de todas las funcio-

(1) Si fuera interes de los pobres el mantener vivos sus hijos, se perderian pocos de ellos. Un pequeño prémio dado anualmente á toda pobre familia por cada hijo que tenga vivo al fin del año, salvaria mas vidas de niños, que si se gastáran todas las rentas de la Corona en hospitales erigidos para este fin. Este método hará que el pobre se alegre de la fecundidad, mientras que en el dia muchos la miran como una maldicion, y en lugar de desear que vivan sus hijos, la pobreza los hace borrar el afecto natural, y creerse mas felices quando mueren.

ciones vitales se promueven con el exercicio. Mas para explicar el modo con que todos estos efectos se producen, nos internariamos demasiado en la economia del cuerpo humano; y esto no seria proporcionado al conocimiento de aquellos á quienes se dirige este tratado, no siendo capaces de percibirle. Se añadirá solamente que quando se desprecia el exercicio ningun animal puede llevar á debido efecto sus funciones; y en este caso se puede dañar la constitucion.

El primer objeto en el manejo de los niños debe ser una buena constitucion, ésta echa los cimientos para que luego sean útiles y felices en la vida, y qualquiera que la desprecia no solo falta á sus hijos, sino tambien á la sociedad.

Uno de los comunes errores de los padres, y que daña mucho la constitucion de los hijos, es enviarlos demasiado tiernos á la escuela; esto muchas veces se hace solo por evitar la incomodidad. Quando el niño está en la escuela no hay necesidad de que nadie le tenga; así el maestro se hace ama de criar, y obliga al pobre niño á estar sentado siete ú ocho horas en el dia, mientras que debia emplear este tiempo en exercicios y diversiones. Estando sentados tanto tiempo no pueden menos de producirse malos efectos sobre la máquina, y el ánimo queda igualmente maltratado. La aplicacion muy pronta debilita las facultades, y freqüentemente fixa en él la aversion á los libros, que dura toda la vida.

Mas aun suponiendo que no fuera este el método de hacer los niños buenos discípulos, no dexa de ser ciertamente en perjuicio de su constitucion. Nuestros antecesores, que rara vez fueron á la escue-

cuela en edad tan tierna, no fueron por esto menos doctos que nosotros. Aunque supongamos que la educacion de los muchachos se echará á perder si no los enviamos á la escuela en los brazos de sus amas, con todo no dexará de suceder el que como las plantas imperfectas de conservatorio, rara vez se hagan buenos discípulos y hombres perfectos.

No solo es perjudicial contener á los niños en las escuelas públicas obligándolos á estarse quietos, padecen tambien por haber muchos. Estando cerrados entre puertas su aliento hace el aula poco sana, y si uno de ellos coge una enfermedad contagiosa se pega tambien á los otros. Se ha visto freqüentemente propagar un niño el fluxo de sangre, la tos del gallo, la sarna, y otras enfermedades, que se comunican á casi todos los individuos de las escuelas numerosas.

Pero si la moda prevalece, los niños se enviarán á la escuela; con que será útil encargar á los maestros que, cuidando de los intereses de la sociedad, no los tengan parados mucho tiempo, que les concedan correr al ayre libre, y jugar á diversiones activas para que crezcan y se fortifiquen sus naturalezas. Si en lugar de castigarlos quando escapan á correr, montan á caballo ó se van á nadar, procuráran emplearlos algunos ratos en estos exercicios varoniles y útiles, se conseguirian excelentes efectos.

Se haria un gran favor á los niños, y seria muy útil al Estado el que se instruyeran al instante que pueden en el exercicio militar; se aumentaria su fortaleza, se llenarian de valor, y quando la patria los necesitára serian capaces de defenderla, sin que tuvieran necesidad de nueva, cansada é incómoda ins-

instruccion en aquel tiempo en que están menos capaces de aprender nuevas acciones y movimientos.

La educacion afeminada dañará sin duda la mejor constitucion; y si los muchachos reciben la crianza aun mas delicada de la que se debe á las niñas, jamas llegarán á ser hombres perfectos. (1)

La educacion de las mugeres no es menos dañosa á su constitucion que la de los niños; se quiere que estén en la labor antes que estén vestidas, y las hacen creer que el ser excelentes en manejar la aguja es solo lo que puede merecer la pública estimacion. Convendrá insistir aquí sobre las peligrosas conseqüencias de obligar las niñas á estar mucho tiempo sentadas. Estas conseqüencias son demasiado conocidas y muy sensibles á las mugeres en el curso de la vida. Supongamos que se pasen sin trabajo los dias críticos regulares; les espera un peligro mayor aun quando lleguen á ser madres. Las mugeres, que se han acostumbrado muy temprano á una vida sedentaria, generalmente corren mucho riesgo quando paren, mientras que las que están acostumbradas á bayles y otros exercicios rara vez están en peligro.

Con dificultad se encontrará una niña que pueda gloriarse de haberse aplicado á un mismo tiempo é instruido en una edad temprana en los exercicios de aguja, y los necesarios para una buena constitucion. El dedicarse prontamente á una vida se-

(1) Es felicidad ver que los maestros de las academias empiezan ya á poner en práctica este consejo. Cada uno de ellos debe tener un sargento bien disciplinado para enseñar los muchachos á los exercicios militares que contribuyen á la salud, á fortificarlos, y á producirles otras muchas útiles ventajas.

sedentaria ocasiona generalmente indigestiones, dolores de cabeza, color pálido, dolor de estómago, falta de apetito, toses, tisiqueces de pulmones, y deformidad de cuerpo. Mas no es de maravillar que suceda esto al considerar las incómodas posturas en que están sentadas las niñas en muchas especies de labor, y el delicado y flexíble estado de su cuerpo en los primeros periodos de su vida.

Deberian las madres en lugar de instruir á sus hijas en mil inútiles ceremonias, emplearlas en las grandes ocupaciones caseras, y concederlas suficiente exercicio al ayre libre. De este modo serian luego madres sanas, y miembros útiles á la sociedad. No se crea que esto se dice por aversion á los exercicios delicados, sino para que se miren como secundarios, y siempre dignos de abandonarse quando pueden dañar á la salud.

Muchas personas creen que es una grande ventaja el que los niños sepan prontamente ganar la comida; esta opinion á la verdad es justa quando se emplean de modo que no dañen su salud é incremento; pero quando padecen, la sociedad léjos de utilizarse sufre una pérdida grande por los males que se originan. Hay pocos empleos, á excepcion de los sedentarios, en que los niños puedan ganar su vida; y si se ponen muy pronto á estos empleos arruinan su constitucion. Así por ganar algo en los primeros años de la niñez se mueren dos partes de ellos, y si quedan con vida este método se opone á que sean tan útiles como serian en lo restante de su vida.

Para hacer manifiesta la verdad de esta observacion basta pasar la vista por las grandes ciudades; se

se hallará que ha degenerado una casta de hombres de varios oficios, que se encuentra débil y enferma toda su vida, que rara vez pasa la mitad del periodo ordinario de ella, y que quando llega á imposibilitarse para el trabajo viene á servir de peso á la sociedad: por esta razon aunque las artes y manufacturas formen la riqueza del pais, no por esto dexan de ser medios que favorezcan poco á la salud de sus moradores. La buena política debe hacer que los que se destinan al trabajo no se dediquen á él en una edad tan tierna. Los que manejan caballos ú otros animales de trabajo saben que si se ponen con anticipacion á un trabajo demasiado duro, jamas serán útiles á su dueño; lo mismo se verifica en la especie humana.

Hay varios modos de dedicar á la juventud sin que su salud padezca: los mas fáciles son los exercicios de la jardinería y rurales, que se hacen sin estar encerrados, pues á mas de que la mayor parte de los jóvenes los apetecen, algunos convienen siempre á su edad, gusto y fuerza (1).

No obstante los padres, que están obligados á emplear sus hijos dentro de casa, deben concederles un tiempo suficiente para las diversiones activas; esto los animará á trabajar mas, y precaverán los daños de su constitucion.

Algunos creen que es suficiente el exercicio dentro de casa, pero se engañan; una hora ocupada en correr, ó en otro exercicio al ayre libre, vale por

(1) Se dice que en la China, á donde la policía es la mejor del mundo, todos los niños están empleados en la parte mas facil de la jardinería y cosas del campo, como es quitar malas yerbas de la tierra, y coger pequeñas piedras y otras cosas semejantes.

por diez de dentro de casa. Quando los niños no pueden salir es preciso que procuren exercitarse en casa: el mejor método es hacerlos correr en un quarto grande ó baylar. Esta especie de exercicio, si no es excesivo, aprovecha mucho á la juventud, alegra los espíritus, promueve la transpiracion, y fortifica los miembros. Habia un excelente médico que decia que hacia baylar á sus hijos en lugar de medicinarlos. Seria muy útil que muchos siguiesen su exemplo.

El baño frio se puede considerar como un equivalente del exercicio; y de este modo el cuerpo se condensa, se fortifica, se promueven las secreciones y circulacion, y quando se usa de él con prudencia se precaven freqüentemente muchas enfermedades, tales como las escrófulas &c. Los antiguos, que empleaban todos los medios para formar sus hijos fuertes y robustos, usaban del baño frio; y si nosotros damos fé á la historia es preciso creer que la práctica de echar los niños en el agua fria ha sido muy comun entre los antiguos.

La mayor objecion contra el uso del baño frio nace de las preocupaciones supersticiosas de las amas: éstas son muchas veces tan fuertes que es imposible determinarlas á hacer un uso bien apropiado del baño. He conocido algunas amas que no querian enxugar la piel de los niños despues de haber salido del baño temiendo destruir el efecto del agua; otras les ponian la ropa mojada, y luego ó los ponian en la cama, ó los llevaban fuera de casa en aquel estado. Algunas creen que la particular virtud del agua depende de haberse encomendado á algun Santo; y otras ponen toda su confianza en el número de

de las imersiones, como tres, siete, nueve &c., y nadie las persuadiria á experimentar el tenerlos mas tiempo en el agua. Así las preocupaciones de las amas hacen que se pierda el beneficio del baño frio, y las esperanzas del médico quedan inutilizadas.

No porque algunas amas hagan mal uso del baño frio debemos desterrar enteramente su uso. Qualquiera niño estando sano deberia lavarse á lo menos los extremos todos los dias. De este modo se usa en parte del baño frio, que aunque se pueda conseguir poco con él, siempre será mejor que nada. Esto podrá bastar en el invierno; pero en el verano si un niño es débil, y manifiesta disposicion á las escrófulas, debe sumergirse entera y freqüentemente en el agua: mas es preciso tener cuidado de no bañarlos quando está el cuerpo muy caliente, ó el estómago lleno; en este caso se puede permitir solo que se eche de golpe, y se saque inmediatamente, procurando al instante enxugar su piel con un lienzo seco.

De los malos efectos que el ayre inficionado produce en los niños.

Pocas cosas hay mas dañosas para los niños que el ayre inficionado. Esta es una de las razones por qué viven tan pocos niños como se ponen en los hospitales ó en las casas de caridad que tienen las parroquias, y en donde enseñan á los niños á trabajar. Estos parages están generalmente tan poblados de gente vieja y enferma, que se corrompe el ayre, se hace infinitamente dañoso, y se convierte en un verdadero veneno para los niños.

El ayre impuro es igualmente dañoso á muchos niños que nacen en las grandes ciudades. Los de los pobres viven en quartos baxos, sucios y estrechos, y en donde no entra el ayre fresco; y aunque las gentes maduras, fuertes y robustas, puedan vivir en tan infeliz situacion, con todo siempre resulta en daño de sus hijos, pues rara vez llegan á la madurez, y si llegan son por lo comun débiles y mal formados. Como esta gente es tan miserable que no puede emplear su tiempo en llevar sus hijos al ayre libre, se debe considerar como perdida la mayor parte de ellos. El rico no tiene esta escusa; y así debe tener particular cuidado de que los lleven todos los dias fuera de casa, y los tengan largo tiempo al ayre libre. Esto se conseguirá mucho mejor si la madre vá con ellos; porque las criadas con facilidad se descuidan en este punto, y conceden á los niños sentarse ó echarse sobre la tierra húmeda en lugar de llevarlos ó conducirlos. Siendo muy útil tambien para la madre el ayre libre y exercicio, ¿en qué podrá emplearse mejor que en cuidarle?

Es costumbre muy perniciosa hacer dormir á los niños en pequeños quartos, ó poner en un quarto dos ó tres camas: se debe escoger siempre el mayor y mas ventilado de la casa; porque estando encerrados en pequeños no solo se hace el ayre poco sano, sino que calienta y debilita, sus sólidos se hacen mas delicados, dispuestos á constipaciones y á muchas otras enfermedades. No es menos perjudicial la costumbre de abrigarlos demasiadamente en la cuna. Si se considera lo que hacen las amas, parece que temen algun grave daño si los ni-

niños respiran el ayre libre. Muchas de ellas cubren la cara del niño quando duerme; y otras echan una manta sobre las mismas envolturas, y con estos medios obligan al niño á respirar, todo el tiempo que allí permanece, el mismo ayre que entra y sale de su pecho.

Generalmente se dexa dormir á un niño con todas sus envolturas; y si á éstas se añaden otras muchas es preciso que se acalore mucho mas. De aquí dimana que no puede dexar de resfriarse quando le sacan de la cuna, exponiéndole al ayre libre con los vestidos que acostumbran llevar siempre, lo que no dexa de suceder freqüentemente.

Los niños, cerrados dentro de casa todo el dia, y que duermen todas las noches en un quarto cerrado y cálido, se pueden comparar con mucha propiedad á las plantas criadas en un conservatorio abrigado y caliente. Aunque estas plantas se mantengan con vida por algun tiempo no llegarán jamas á aquel grado de fortaleza, vigor y magnitud que hubieran adquirido en el ayre libre, ni serian capaces de conservarse si se expusiesen á él.

Los que se llevan á criar á los lugares, y que se acostumbran al ayre, no se deben volver tan prontamente á las ciudades, en donde se respira un ayre poco saludable. Esto se hace freqüentemente para procurarles una temprana educacion; pero esto resulta en daño de su salud. Todas las escuelas y seminarios deben, si es posible, ser colocados en parage que goce de un ayre fresco, seco, sano, y que no esté demasiado poblado.

Sin entrar en un particular exâmen de las ventajas del ayre sano en los niños, y de las malas

conseqüencias que produce la falta de él, observaré solamente que de los muchos niños que han estado á mi cuidado no puedo dar un exemplo de que se haya conservado alguno en buena salud obligado á vivir en un parage cerrado. He visto muchos cuyas obstinadas enfermedades se han curado quitándoles de tan triste situacion llevándolos al ayre libre.

De las amas.

No se intenta aquí dar reglas sobre el modo de escoger las amas; esto seria tiempo perdido. El sentido comun dirige qualquiera á escoger una muger sana abundante de leche (1); y si al mismo tiempo es limpia, cuidadosa, y de buen caracter, con dificultad dexará de ser una ama buena. No obstante todo esto, la prueba mas segura de una ama buena es la de la salud del niño que tiene al pecho. Pero como la mala conducta de las amas recae en perjuicio de los niños, será de la mayor importancia indicar algunos de sus principales errores para despertar la atencion de los padres, á fin de que velen sobre la conducta de aquellos á quienes entregan el cuidado de sus hijos.

Aunque esto admita algunas excepciones, se puede poner como por regla general que qualquiera muger que cria por su salario debe ser cuidadosamente observada; de otro modo faltará á su obligacion. Por esta razon, si es posible, deben siempre los padres tener las amas á su vista; y quan-

(1) He conocido algunas personas que han dado sus niños á criar á una ama, la qual no tenia gota de leche.

quando esto no sea posible es preciso que sean muy circunspectos en la eleccion de aquellas personas á quienes los fian. Es una locura creer que una muger qualquiera, que abandona al hijo propio por dar de mamar á otro, estimulada del interes, luego sea sensible á los afectos de madre, tan necesarios en una ama, que sin ellos pronto se extinguiria el género humano.

Uno de los principales errores de las que crian por el interes es adormecer el niño con narcóticos ú opiados. Una ama indolente, que no quiera exercitar al niño en el ayre libre para hacerle dormir, y que no quiera ser molestada en diversas horas de la noche, rara vez dexará de procurar una dosis de láudano, diacodion &c., ó lo que se dirige al mismo fin, una dracma de licor espirituoso, ú otra cosa semejante. Estas drogas, aunque sean un veneno seguro para los niños, se administran todos los dias por muchas de aquellas que tienen el nombre de buenas amas.

La que no tiene bastante leche para sustentar al niño le dá vinos, aguas cordiales, y otros licores fuertes. Este es un solemne engaño. Lo que puede suplir solamente en lugar de la leche de las mugeres es una leche que tenga de algun modo las mismas qualidades, como la de bacas, de burra, ú otra semejante con buen pan. Los licores fuertes, en vez de alimentarlos, nunca dexan de producir un efecto contrario.

Freqüentemente padecen los niños permitiendo que griten violentamente; esfuerzan sus tiernos cuerpos, se ocasionan quebraduras, inflamaciones de garganta y pulmones. Las amas que pueden

escuchar con indiferencia los gritos de los niños hasta que casi se ahoguen, son crueles, é indignas de que se les fie el cuidado de una criatura humana.

Las amas que usan mucho de medicinas deben ser siempre sospechosas, porque si se fian de ellas, rara vez cumplen con su obligacion. No he conocido ama alguna, aunque tuviera fama de buena, que no manejase los cordiales de Geofroi ó los elixîres de Dafti. Estas amas imaginan que una dosis de medicina puede suplir el defecto del alimento, ayre, exercicio y limpieza.

No se debe permitir que los niños estén largo tiempo sucios y húmedos: esta es una costumbre nacida de la indolencia de las amas. Esto no solo es desagradable, desuella é irrita á los niños, y relaxando los sólidos ocasiona escrófulas y otras enfermedades. Una ama poco limpia debe siempre evitarse.

Comunmente la naturaleza, para libertarse de malos humores en los niños, los arroja á la piel, y por este medio se liberta de calenturas y de otras enfermedades. Las amas están sujetas á engañarse, y creer que estas erupciones críticas sean sarna ó alguna otra infeccion; á su conseqüencia procuran con remedios quitárselas. De este modo pierden la vida muchos niños, y no es de maravillar, pues se oponen al movimiento que la naturaleza empleaba para curarlos. La regla que qualquiera debe observar es no detener jamas estas erupciones sin consejo de los profesores, que pueden asegurar si es ó nó la erupcion de naturaleza crítica; de qualquiera modo esto no debe hacerse sin las preparativas evacuaciones.

Las

Las diarreas son otro medio por el qual la naturaleza precave y arroja la causa de muchas enfermedades de los niños: si éstas son excesivas no hay duda que deben contenerse; mas esto jamas se debe hacer sin mucha precaucion. Las amas en el instante que ven la diarrea freqüentemente se apresuran á usar de los astringentes ó de otras cosas que detienen el vientre, y de esto nacen calenturas inflamatorias y otras enfermedades. Una dosis de ruibarbo, y un ligero vomitivo, ó alguna otra evacuacion deben siempre preceder al uso de estas medicinas astringentes (1).

Uno de los mayores delitos de las amas es ocultar á sus padres las enfermedades de los niños, y es mas freqüente quando están persuadidas á que se han originado por su falta ó descuido. Se pueden dar muchos exemplos de personas que han quedado estropeadas toda la vida por una caida de los brazos de su ama, quando, ocultando de miedo el descuido, se pasó el tiempo de poderlos curar. Qualquiera padre, que confia la crianza de un hijo á una ama, debe encargarla muy estrechamente que no oculte el mas ligero desórden ó desgracia que puede acontecerle.

No hay razon para que, ocultando el ama una desgracia que acontece á un niño baxo de su conducta hasta que llega á perder la vida, no sea castigada. Pocos exemplos de estos salvarian la vida de

(1) Algunas amas son tan delicadas que en lugar de tomarse el trabajo de limpiar los niños freqüentemente, los entremeten; y no faltan aquí exemplos de mugeres melindrosas, que actualmente se han visto hacer uso del corcho para este fin. ¿Quánto no deben temer las madres que fian sus hijos al cuidado de mugeres alborotadas é indolentes?

de muchos niños; pero como hay poca esperanza de que esto suceda, encomiendo á todos los padres que reflexîonen esto, y que miren con la mayor atencion á sus hijos, y no fien un tesoro tan apreciable en manos sospechosas.

Nadie debe imaginarse que estas cosas sean indignas de su atencion. Del manejo de los niños no sólo depende la salud y utilidad de su vida, sino tambien la salud y prosperidad del Estado. El descuido y luxo de los padres será siempre causa de la ruina del Estado en que esto se promueva; y quando la educacion se funda sobre malos cimientos no podrán ser corregidos jamas enteramente. Los padres que aman á sus hijos, y desean el bien de su patria, deben evitar en su manejo qualquiera cosa que pueda contribuir á debilitarlos y afeminarlos, y deben procurar tener el método mas apropiado para que su constitucion se haga fuerte y robusta.

Con estas artes, que el prudente estima,
Criaba Esparta juventud tan fuerte;
Y en qualquiera conflicto, ó duro clima,
Triunfó Roma del riesgo y de la muerte.

CAPITULO II.

DE LA VIDA LABORIOSA, SEDENTARIA Y ESTUDIOSA.

Es hecho constante y conocido que los hombres están expuestos á particulares enfermedades, segun los empleos que exercen; mas el remediar este daño es un objeto de alguna dificultad. Muchos están en la necesidad de mantenerse en los empleos en que han sido criados, sean favorables ó nó á su salud; por esta razon en lugar de declamar en general, como hacen algunos autores contra aquellas ocupaciones que son dañosas á la salud, notarémos las circunstancias particulares de que resulta el peligro, y propondrémos el método mas racional de precaverlo.

Á los chîmicos, fundidores, fabricantes de cristales, y á otros artesanos de esta clase les daña el ayre impuro que tienen necesidad de respirar. No solamente se inficiona con las exhalaciones que salen de los minerales, está tambien tan cargado de flogístico, que ni puede servir para la dilatacion de los pulmones, ni corresponder á los demas fines de la respiracion; de aquí las asmas, las toses y la tisiquez pulmonar tan freqüentes en aquellos que exercen estos oficios.

Para precaver estas conseqüencias funestas quanto sea posible deben construirse con el mayor cuidado los parages destinados á estas ocupaciones, de mo-

modo que se disipe el humo y demas exhalaciones, y admitan ayre nuevo. Nunca deben continuar mucho tiempo en su trabajo; y quando lo dexan deben procurar templarse por grados, y ponerse sus vestidos antes de ir al ayre libre. No deben jamas beber grandes porciones de agua fria ó de licores aguados mientras que sus cuerpos estén calurosos, ni hacer uso de frutas verdes, ensaladas, ó de qualquiera cosa que sea demasiado fria para el estómago.

Los minadores, y todos los que trabajan debaxo de tierra, están expuestos á los mismos daños. El ayre parado en las profundas minas no solo pierde la elasticidad y demas qualidades necesarias para la respiracion, sino què se carga tanto de exhalaciones nocivas que se hace un veneno mortal.

Las dos especies de ayre que se experimentan mas dañosas en las minas, son las que se llaman mefítica é inflamable: en ámbos casos el ayre se hace venenoso cargándose de flogístico. Se precave el peligro de la primera qualidad nociva haciendo siempre que se disipe ántes que se acúmule en demasiada quantidad, y la segunda se evapora procurando promover la circulacion del ayre en la mina.

No solo están expuestos los minadores á los daños del ayre inficionado, sino tambien á los que producen las partículas metálicas que se pegan á su piel y vestidos. Estas facilmente se absorven é introducen dentro del cuerpo, ocasionan perlesías, vaidos, y otras enfermedades de nervios, que se hacen frequentemente mortales. Falopio observó que los que trabajan en las minas del azogue rara vez viven tres ó quatro años. El plomo y qualquiera otro metal es pernicioso á la salud.

No

No deben ir jamas los minadores á trabajar en ayunas; su alimento debe ser nutritivo, y la bebida generosa. Ninguna cosa les hace mas daño que el vivir demasiado en baxo. Deben evitar la astriccion de vientre; y esto debe hacerse ó mascando un poco de ruibarbo, ó tomando suficiente porcion de ensalada con aceyte, porque no solo facilita el vientre, barniza tambien y defiende los intestinos de los malos efectos del metal. Todos los que trabajan en las minas de metal deben lavar con mucho cuidado y mudar sus vestidos al instante que dexan de trabajar: ninguna cosa conservará con mas eficacia la salud de aquellos individuos que el exâcto y religioso cuidado de la limpieza.

Los plomeros, pintores y doradores, los que hacen hoja de lata y otras obras de metal, están sujetos á las mismas enfermedades que los minadores, y deben observar el mismo régimen para evitarlas. Los veleros, los que hacen herbir el azeyte, y todos los que trabajan en substancias animales pútridas, están igualmente sujetos á sufrir el olor nocivo y efluvios de aquellos cuerpos que manejan; así deben tambien tener en su limpieza el mismo cuidado que los minadores; y quando están afligidos de náuseas ó indigestion convendrá que tomen un vomitivo ó purga ligera.

Estas substancias deben siempre prepararse tan á menudo, como sea posible para que estén frescas. Si se dilata mucho tiempo su preparacion no solo se hacen dañosas á los que las manejan, sino que tambien ofenden á los vecinos.

Se extenderian demasiado los límites de esta parte de la obra si se especificáran las enfermedades par-

particulares á las personas de qualquiera oficio; y así considerarémos á todo el género humano como dividido en tres clases generales, á saber, laborioso, sedentario y estudioso.

El laborioso.

Aunque los que siguen empleos laboriosos sean generalmente los mas sanos de los hombres, con todo la naturaleza de sus ocupaciones y el lugar en que los exercen les expone mas particularmente á algunas enfermedades. Un labrador, por exemplo, está mas expuesto á las inconstancias del tiempo, y por lo mismo se expone con freqüencia á adquirir resfriados, toses, garrotillos, reumatismos, calenturas, y otras enfermedades. Los que están obligados á trabajos penosos, como es el de llevar pesos mayores que permiten sus fuerzas, padecen compresiones de vasos, y se ocasionan asmas, quebraduras &c.

Los que trabajan al raso están freqüentemente afligidos de calenturas intermitentes causadas por la mutacion freqüente del calor y frio, por el mal alimento y agua mala, por dormir sobre tierra húmeda, por el rocío de la tarde, y por el ayre de la noche, á que están continuamente expuestos.

Los que llevan pesos grandes, como son los mozos de cordel, labradores &c., están obligados á respirar con mucha mas fuerza, y á ensanchar sus pulmones con mas violencia que la necesaria para la respiracion natural: por este medio los tiernos vasos de los pulmones se violentan demasiado, se abren ó rompen, y se siguen esputos de sangre y calentu-

ras.

ras. Hypócrates trae el exemplo de un hombre que por apuesta llevaba un burro acuestas, y en el instante fué acometido de calentura y vómito de sangre, sobreviniéndole tambien una hernia.

El llevar pesos grandes generalmente es efecto de pereza: las gentes quieren hacer de una vez lo que se deberia hacer en dos: á veces nace de vanidad y emulacion; por lo que acontece que los hombres mas fuertes padecen continuamente por el demasiado peso de los fardos que llevan, por algun trabajo excesivo, ó alguna fuerza desmedida: es raro el encontrar alguno que haga ostentacion de su fortaleza sin que esté quebrado, escupa sangre, ó adquiera otra enfermedad, fruto de su locura. Si se tuvieran presentes los muchos y diarios exemplos que los profesores tienen de los fatales efectos de llevar pesos enormes, luchar &c., bastarian para detener tan dañosas prácticas.

Hay algunos oficios, es verdad, que precisamente deben emplear mucha fuerza, tales como los de los herreros, carpinteros &c.; pero en estos oficios solo deben emplearse los hombres muy fuertes, y nunca deben abusar de sus fuerzas, ni trabajar mucho tiempo seguido. Quando los músculos están en una violenta tension es necesario alternar con el descanso para que puedan recobrar su tono: sin éste se arruinará muy pronto la fuerza de la constitucion, y envejecerán antes de tiempo.

La erisipela ó fuego de San Anton es una enfermedad, á la qual están expuestos los laboriosos: suele sobrevenir por qualquier causa que pueda interrumpir ó contener la transpiracion; tal como beber agua fria quando el cuerpo está acalorado, mojarse los

los pies, tener los vestidos húmedos, sentarse ó echarse sobre la tierra húmeda, &c.

No es posible que los que trabajan en el campo eviten siempre estos inconvenientes; pero la experiencia nos ha hecho conocer que sus malas consequëncias se pueden precaver muchas veces con el cuidado oportuno.

La pasion ilíaca, el cólico, y otras enfermedades de los intestinos generalmente reconocen por causas las mismas que las de las erisipelas; pero tambien pueden provenir de los alimentos flatulentos y de dificil digestion. Los labradores comen pan sin fermentar compuesto de guisantes, habas, centeno y otros ingredientes flatulentos; tambien abusan de la fruta verde, cocida, asada ó cruda, de varias especies de raices y yerbas, y luego beben leche agria ó cerbeza pasada, vino &c.: semejante mezcla no puede dexar de llenar de flatos sus intestinos, y de producir enfermedades en ellos.

Las inflamaciones externas, como panadizos y otras enfermedades, que ocupan las extremidades, son freqüentes entre aquellos que trabajan fuera de casa: regularmente se atribuyen á veneno, ó á alguna especie de cosa irritante; pero generalmente proceden ó de un calor repentino despues del frio, ó de lo contrario. Quando los labradores, los lecheros &c. vuelven del campo frios ó húmedos, se ponen á la lumbre, y freqüentemente meten las manos en agua caliente: por este medio se llaman los humores á aquellas partes repentinamente enrarecidas; y no pudiendo sufrir los vasos tanta dilatacion, se oprimen, y se sigue una inflamacion ó mortificacion.

Pa-

Para evitar todos estos y otros muchos inconvenientes si vuelven á casa muy frios se deben poner á alguna distancia del fuego por algun tiempo, lavar sus manos con agua fria, enxugarlas y frotarlas bien con un lienzo seco. Alguna vez sucede que están pasmados de frio, que se hallan privados del uso de sus miembros: en este caso el remedio es frotar la parte afecta con nieve, y si no se puede encontrar con agua fria. Por el contrario, si se acercan á la lumbre, ó las meten en agua caliente, puede seguirse la gangrena.

Los labradores en el verano se echan y duermen al sol: esta práctica es tan peligrosa que muchas veces despiertan con una calentura ardiente. Estas calenturas ardientes son mas funestas al fin del verano y principio de otoño. Quando los labradores dexan su trabajo, que deberá siempre durar quanto dura el calor del dia, deben ir á su casa, ó baxo de algun parage cubierto y sombrio, á donde puedan descansar en salvo.

Muchas personas siguen trabajando en el campo desde la mañana hasta la noche sin comer cosa alguna; esto no puede dexar de ser dañoso á su salud: aunque sea muy grosero el alimento debe tomarse á los tiempos regulares. Quanto mas áspero es el trabajo mas freqüente debe ser la comida. Si los humores no se renuevan con nuevos alimentos se corrompen y producen calenturas de mala especie.

Los paysanos tienen muy poco cuidado con lo que comen y beben; y las mas veces por indolencia usan de un alimento poco saludable, pudiéndolo lograr mucho mejor con el mismo gasto. En muchas

chas partes de la Gran Bretaña cuidan poco del modo de guisar sus alimentos. Esta gente por indolencia quiere mas vivir con una sola comida al dia, que tomarse el trabajo de hacer algunas.

Muchas veces por la miseria se ocasionan calenturas entre los labradores. Quando el cuerpo no está suficientemente alimentado enferma, se debilitan los sólidos, y de esto se siguen las mas fatales conseqüencias. El alimento escaso produce muchas enfermedades cutáneas; son freqüentes en la mas baxa clase del pueblo. Se ha notado que los ganados quando padecen por falta de alimento generalmente son afligidos de enfermedades que cupan la piel, y que rara vez dexan de desaparecer quando se llevan á buenos pastos. Esto demuestra quánto depende de una suficiente quantidad de buen alimento el estado de los humores.

La pobreza no solo produce, sino que tambien agrava las enfermedades de los trabajadores. Pocos de ellos miran á mañana, y los que lo hacen tienen pocas veces en su mano el poder guardar alguna cosa; se contentan con hacerse una camisa y salir del dia; y quando la enfermedad los coge son verdaderamente miserables: aquí la divina virtud de la caridad debe siempre exercitarse, aliviando al industrioso pobre en la miseria; éste á la verdad es el acto mas elevado de religion y de humanidad. Los que han sido testigos de estas escenas de calamidad pueden solo formar idea del número de los que perecen por falta de asistencia, y aun por falta de lo que es mas necesario á la vida.

Los labradores padecen muchas veces por una loca emulacion. Es tan grande el deseo de sobre-

pu-

pujar á los demas en el trabajo, que se encienden y se exponen á las calenturas, y aun á la muerte. Así algunos, casi jugando, pierden su vida, y no merecen mirarse de otro modo que como á los suicidas.

El oficio del soldado, en tiempo de guerra, se puede considerar como el de los empleos laboriosos. El soldado padece muchas incomodidades por la inclemencia de las estaciones, por las marchas largas, las malas provisiones, el hambre, vigilias, malos climas, y por el agua mala. De todo esto se siguen calenturas, evaquaciones inmoderadas, reumatismos, y otras fatales enfermedades, que hacen perecer mas que la espada, particularmente quando la campaña dura demasiado. Pocas semanas de tiempo llovioso y frio serán mas fatales que un ataque.

Los que tienen á su cargo las tropas deben cuidar mucho que sus soldados estén bien vestidos y bien alimentados. Deben tambien terminar sus campañas en la estacion oportuna, y procurar que estén aloxados en quarteles de invierno bien secos y de buen ayre: á estas reglas se añade que se debe poner cuidado de tener los enfermos á una cierta distancia de aquellos que están sanos, pues ésto servirá mucho á precaver de enfermedades las vidas de los soldados (1).

Los

(1) Es á la verdad digno de lástima el ver que los soldados no padecen menos por la indolencia é intemperancia en tiempo de paz, que por la aspereza de los trabajos en el tiempo de guerra. Si los hombres están ociosos, se hacen facilmente viciosos; por tanto seria de gran conseqüencia formar un plan para que los soldados en tiempo de paz estuvieran sanos, y fueran útiles. Este proyecto puede lograrse empleándolos por algunas horas en el trabajo todos los dias, y aumentándoles su paga á proporcion de él: por este medio la ociosidad, madre de todos los vicios, seria desterrada; se amaria el trabajo y las obras públicas, los puertos y las canales se harian sin emplear á ninguno de

Los marineros se deben tambien numerar entre los trabajadores; padecen grandes incomodidades por la diferencia de los climas, por la violencia de los tiempos, por la dureza de su trabajo, por las malas provisiones &c. Son de tan grande utilidad para el comercio y seguridad del Reyno, que debemos tomar las mayores precauciones á fin de conservar sus preciosas vidas.

Uno de los grandes manantiales de enfermedades para los que viven en el mar, es el exceso en la comida. Quando llegan á tierra, despues de haber estado largo tiempo en el mar, sin mirar al clima ni á su propio temperamento, se abandonan enteramente á qualquiera especie de desórden, y algunas veces persisten en él hasta que una calentura acaba con su vida. Así el desórden y no el clima es la causa de que tantos marineros pierdan la vida en tierras extrañas. Esta gente no debe vivir con demasiada dieta, pero debe buscar con la moderacion la defensa contra las calenturas y otras enfermedades.

Los marineros quando lo pide la necesidad no pueden dexar de mojarse: quando esto sucede deben mudar sus vestidos al instante que los relevan, y poner cuidado entonces en facilitar la transpiracion;

de los que se ocupan en las manufacturas; y así los soldados podrian habilitarse, casarse y proveer á la crianza de los hijos. Este proyecto puede executarse con facilidad hasta el punto de que no oprima el espíritu marcial. Por esto deben destinarse cinco horas solamente de trabajo en el dia, y siempre al ayre libre. No se debe permitir que un soldado trabaje demasiado tiempo, y menos en oficios sedentarios; éstos debilitan los hombres, los afeminan y los inhabilitan para los trabajos fuertes de la guerra, mientras que trabajando al ayre quatro ó cinco horas todos los dias se hacen á la inconstancia del tiempo, fortifican sus nervios, y crece su fortaleza y valor.

cion; en este caso no recurrirán á los espíritus ú otro licor fuerte, antes bien beberán alguna cosa ligera, diluida y suavemente aromática, y deberán meterse en la cama, en donde un dulce sueño y un moderado sudor lo reducirá todo á su estado natural.

La salud de los marineros padece mucho tambien por el mal alimento; el uso constante de manjares salados vicia sus humores, ocasiona el escorbuto y otras enfermedades rebeldes. No es facil el precaverse de estas incomodidades en los viages muy largos; con todo no nos podemos persuadir que no se puedan emprender absolutamente ni efectuar semejantes viages sin exponerse á estas enfermedades tomando los debidos cuidados. Se pueden conservar mucho tiempo en la mar varias raices, yerbas y fruta, tales como cebollas, batatas, coles, limones, naranjas, tamarindos, manzanas &c. Quando la fruta no se puede conservar, á lo menos se deben tomar los xugos frescos ó fermentados; con éstos se debe preparar toda la bebida; aun los alimentos de la tripulacion en los largos viages deben estar acídulos.

El pan muy añejo y la cerbeza contribuyen mucho á viciar los humores. La harina puede mantenerse largo tiempo á bordo, con que se puede freqüentemente hacer pan tierno.

Se puede tambien tener largo tiempo la masa hecha de harina de cebada, que sirve para hacer la cerbeza, echándola quando se quiera en agua hirbiendo. Este licor aunque se beba en esta forma de mosto de cerbeza, es muy sano, y se ha reconocido como un antídoto contra el escorbuto. Los vi-

nos ligeros y la cidra pueden igualmente conservarse, y si se vuelven agrios podrán ser tan útiles como el vinagre. Este es un grande antídoto contra las enfermedades, y deberian usar de él todos los que viajan por mar mezclándolo con el agua que beben ó con los alimentos.

Algunos animales se pueden mantener vivos, y se deben llevar á bordo tales como pollos, patos, cerdos &c. Los caldos frescos hechos de tabletas portátiles, y guisados de guisantes, ó de otros vegetales, se usarán abundantemente. Muchas otras cosas ocurrirán á los que tratan en estas materias, y procurarán la conservacion de la salud de aquellos tan fuertes y útiles hombres de mar.

Tenemos fundamento para creer que si se pusiera la debida atencion en la dieta, ayre, vestido, y sobre todo en la limpieza de la gente de mar, que serian los hombres mas sanos del mundo; pero quando todo esto se desprecia sucede lo contrario.

El mejor antídoto médico que pueda encomendarse á los marineros ó soldados en las costas extrangeras, particularmente á donde reyna la humedad, es la quina; ésta detendrá las calenturas y otras fatales enfermedades. Se puede mascar todos los dias una dracma de quina, y si esto pareciese desagradable, se tomará dos ó tres veces al dia en ayunas un medio vaso de la siguiente infusion: una onza de quina, media cáscara de naranja y dos dracmas de raiz de serpentaria reducida en polvo poco fino, se infunden por espacio de dos ó tres dias en una azumbre de aguardiente: esto se ha reconocido como un excelente remedio contra los fluxos, calenturas pútridas, intermitentes y otras enfermedades en climas

mas enfermos. No es del caso en qué forma se haya de tomar esta medicina, se puede hacer la infusion en agua, vino, espíritu, como se ha dicho antes, ó como un electuario con jarabe de limon, naranja &c.

De los sedentarios.

Aunque nada puede ser tan contrario á la naturaleza del hombre como la vida sedentaria, con todo en esta clase está comprehendida la mayor parte de los hombres. Quasi todas las mugeres, y en los paises de manufacturas la mayor parte de los varones, siguen esta vida (1).

La agricultura, el mas saludable de todos los empleos, ahora se exerce por pocos de los que son capaces de manejar otros asuntos. Se engañan los que creen que el cultivo de la tierra no sea suficiente empléo para los colonos. Nos dicen que un antiguo romano podia mantener su familia con el producto de quatro fanegas de tierra; y lo mismo pudiera hacer un labrador moderno si viviera como un romano. Esto prueba quanto puede multiplicarse el número de las gentes quando éstas se mantengan de la agricultura.

La agricultura es el mayor manantial de las riquezas domésticas; y quando se desprecia, aunque se traygan géneros de otras partes, no dexará la pobreza y la miseria de inundar las provincias.

(1) El nombre de sedentario se ha dado generalmente solo á los estudiosos. Muchos artesanos pueden con igual propiedad llamarse sedentarios, con esta diferencia, que éstos muchas veces están obligados á quedar en situaciones incómodas, quando los estudiosos pueden sentarse como les agrade.

Tal es y será siempre el estado incierto de las manufacturas y comercio, que si hoy pueden ser empleadas mil personas, mañana quedan en la miseria por falta de trabajo. Esto no puede acontecer jamas á los que labran la tierra; pueden comer el fruto de su sudor, y siempre con la propia industria lograrán á lo menos lo necesario para la vida.

Aunque los empleos sedentarios son necesarios, parece que no será razon el que una persona sea obligada por todo el curso de su vida á esto solo. Quando los empleos sedentarios se mezclan con los mas activos y laboriosos nunca dañarán. Es constante que la falta del movimiento arruina la salud. Un hombre no recibirá daño estando parado cinco horas, pero si lo está diez ó doce se quebrantará su salud.

No solo la falta del exercicio daña á las gentes sedentarias; padecen tambien por estar encerrados en el mismo ayre que respiran: y se ve comunmente que diez ó doce sastres ó cotilleros, encerrados en un mismo quarto respiran un ayre mismo: en esta situacion continuan generalmente por muchas horas, y faltando el dia usan de velas de sebo, que tambien contribuyen á corromper el ayre, y á hacer que sea menos apto á la respiracion. El ayre respirado repetidas veces pierde su elasticidad y se hace incapaz de dilatar los pulmones. Esta es una de las causas de las tisis, y de otras enfermedades de pecho tan comunes á los artesanos sedentarios.

Aun la transpiracion de muchas personas juntas vuelve el ayre poco sano; y el peligro será mayor si alguna de ellas tiene dañados los pulmones, ó padece otra semejante enfermedad. Los que es-

están obligados á sentarse cerca del enfermo respiran el mismo ayre, que dificilmente dexará de ser inficionado. Es raro el encontrar una docena de hombres, entre los que siguen una vida sedentaria, que estén sanos. El peligro de amontonarlos se hará evidente á qualquiera.

Muchos de los que siguen la vida sedentaria están constantemente en una postura doblada, como los zapateros, los sastres, los amoladores &c. Esta situacion es extremamente dañosa: una postura doblada impide todos los movimientos vitales, y con el tiempo destruye la salud; por esto encontramos muchos que se quexan de indigestiones, flatulencias, males de cabeza, dolores de pecho &c.

El alimento en la vida sedentaria en lugar de ser impelido con una recta postura por la accion de los músculos, queda en cierto modo detenido en los intestinos: de aquí nacen las indigestiones, las astricciones de vientre, los flatos y otros síntomas hipocondriacos compañeros de la vida sedentaria. Á la verdad nunca se puede libremente perfeccionar qualquiera secrecion quando falta el exercicio; y quando la materia que debe ser descargada está detenida demasiado tiempo en el cuerpo, no dexa de producir malos efectos, pues parte de este material refluye á la masa de los humores.

Una postura doblada es igualmente dañosa á los pulmones. Quando este órgano está comprimido no puede el ayre tener una libre introduccion en todas sus partes para dilatarlas como conviene. De aquí proceden los tubérculos, adhesiones &c. que muchas veces se terminan en consunciones. Por tanto siendo necesaria la debida accion de los pulmo-

mones para la formacion de la buena sangre, quando este órgano se desordena se vician universalmente los humores, y padece todo el cuerpo.

Los sedentarios no solo padecen compresiones de los intestinos, sino tambien de las extremidades inferiores. Se obstruye la circulacion en estas partes, se debilitan y entorpecen. Así los sastres, zapateros &c. pierden alguna vez el uso de sus piernas. Quando la sangre y los humores por estar parados se vician, y la transpiracion se obstruye, se ocasionan sarnas, úlceras sórdidas, granos de mala calidad, y otras enfermedades cutáneas tan comunes en la vida sedentaria.

La mala configuracion del cuerpo es muchas veces conseqüencia de una continuada aplicacion á la vida sedentaria: por exemplo, de la espina continuamente doblada se sigue la corcoba: la figura de los huesos generalmente queda siempre así; y la mala configuracion del cuerpo se ha notado siempre dañosa á la salud, como que las funciones vitales se impiden perennemente.

Rara vez dexa de ocasionar la vida sedentaria una universal relaxacion en los sólidos. Este es el manantial de donde nace la mayor parte de las enfermedades de los que tienen una vida sedentaria: la escrófula, la consuncion, el histérico, con todo el numeroso séquito de las enfermedades nerviosas, que ahora abundan, eran poco conocidas en esta tierra antes que se aumentára tanto el número de las artes sedentarias, y son aun muy poco conocidas de aquellos del pueblo, que siguen los empleos activos fuera de casa, aunque en las grandes ciudades dos tercios á lo menos de

de sus moradores están afligidos de éstas.

Es muy dificil remediar estos daños, porque muchos que han sido acostumbrados á la vida sedentaria, semejantes á los niños raquíticos, pierden la inclinacion al exercicio. Por tanto darémos algunos consejos relativos á los mas fáciles medios, para conservar la salud de esta clase tan útil, y esperamos que muchos de ellos serán bastantemente sabios para seguirlos.

Se ha observado que la postura doblada de algunos artesanos ocasiona muchos daños. Por esta razon deben procurar quanto lo permite su empléo estar derechos. Procurarán tambien mudar de postura freqüentemente, y no quedar jamas sentados demasiado tiempo; pero deben por un rato dexar la labor y pasearse, correr ó ir á caballo, ó hacer qualquiera otra cosa que promueva las funciones vitales.

Se concede generalmente muy poco tiempo para el exercicio á los artesanos, y aun este breve tiempo suelen emplearle mal. Un oficial de sastre, un texedor en lugar de pasearse al ayre libre en la hora de libertad, la gasta en las tabernas, teatros, ó jugando sentado á los náypes ú otro juego, y pierde el tiempo del exercicio y el dinero.

Las posturas incómodas que tienen muchos trabajadores, son mas efecto de la costumbre que de la necesidad. Se puede poner, por exemplo, una mesa, y al rededor de ella pueden sentarse diez ó doce sastres de modo que extiendan con libertad las piernas, y que puedan estar colgando ó descansando sobre un banquillo cómodo, y se puede tambien colocar el parage de cada uno de modo que pueda trabajar sin estar obligado á tener las piernas cruzadas.

Qual-

Qualquiera que tiene una vida sedentaria debe tener el cuidado mas escrupuloso de la limpieza, porque su situacion y ocupacion la hacen muy necesaria, y nada contribuirá tanto á conservar su salud. Algunos de ellos sin este cuidado no solo arriesgan su salud, sino que son capaces de inficionar á los demas.

Los sedentarios deben evitar los alimentos flatulentos y de dificil digestion, y vivir con sobriedad. Una persona que se emplea en trabajos ásperos podrá con facilidad curarse de un exceso; pero los que trabajan sentados no tienen iguales medios: de esto nace que los sedentarios caen en calenturas despues de haberse emborrachado. Quando estas gentes se ven entristecidas, en lugar de ir á la taberna deben montar á caballo ó pasearse por el campo; esto curaria sus dolencias mejor que los licores fuertes, y no seria dañoso á su constitucion.

En vez de multiplicar reglas para conservar la salud del sedentario, le encomendarémos el siguiente plan general. Qualquiera que tenga un exercicio sedentario cultivará un pedazo de tierra por sus manos, cavará, sembrará, plantará, escardará &c. en las horas de libertad; este exercicio y diversion les producirá al mismo tiempo muchas cosas necesarias á la vida: despues de haber trabajado una hora en su jardin volverá á emplearse en un parage cerrado con mas ánimo que si hubiera estado ocioso todo aquel tiempo.

El trabajar las tierras sirve mucho para la salud; no solo se pone todo el cuerpo en movimiento, el olor de la tierra y de las yerbas aviva y alegra tambien los espíritus: el aspecto contínuo de muchas

chas cosas que se maduran, deleyta y divierte el entendimiento. Los hombres son tales que se divierten con el aspecto de qualquiera cosa aunque venidera, distante ó comun. De aquí nace la complacencia que tienen los hombres en plantar, sembrar, fabricar &c. Estos han sido los exercicios de las mas remotas edades; y quando los Reyes y conquistadores labraban la tierra hay razon para creer que conocian tanto como nosotros la verdadera felicidad.

Parecerá una cosa absurda el encomendar el cultivo de los jardines á los artesanos de las grandes ciudades, pero la observacion prueba que es muy practicable. En la ciudad de Shepield en la provincia de Yorck, en donde hay un gran número de artesanos, apenas se encontrará oficial á quien falte un pedazo de tierra para cultivarla como un jardin. Esta práctica tiene muchos saludables efectos; no solo lleva las gentes á exercitarse al ayre, sino que los proporciona el poder comer las yerbas, raíces, frutas &c. que ellos mismos han plantado, y que jamas comprarian. No se puede dar razon por qué en las demas grandes ciudades no siguen este exemplo. Es á la verdad digno de lástima que una ciudad como Lóndres ó no admita un plan de esta especie, ó que no sea practicable, aunque los artesanos pueden si quieren tener siempre la ocasion de encontrar el modo de hacer exercicio.

Los artesanos son demasiado inclinados á colocarse en las grandes ciudades. Esta situacion puede tener algunas ventajas, pero tiene tambien muchos inconvenientes. Todos los que están en lu-

ga-

gares poseen algun pedazo de tierra, lo qual no solo los hace hacer exercicio, les proporciona una vida divertida y sana. Se deduce de mi observacion que los artesanos que viven en los lugares son mas dichosos que los que habitan en las grandes ciudades, gozan de mejor salud, viven en mayor abundancia, y rara vez dexan de criar una sana y numerosa familia.

En una palabra el exercicio al ayre libre, de qualquiera modo que sea, es absolutamente necesario á la salud. Los que le desprecian, aunque puedan por algun tiempo pasar la vida, con dificultad podrá decirse que gozan de ella; débiles y afeminados padecen por algunos años, y al fin mueren anticipadamente.

De los estudiosos.

La meditacion intensa destruye tanto la salud que hay pocos exemplares de gente estudiosa que sea fuerte y sana. El estudio intenso incluye siempre la vida sedentaria; y quando el profundo meditar se une á la falta de exercicio, es preciso que se sigan malas conseqüencias. Hemos visto freqüentemente que en pocos meses de una aplicacion suma sin salir del estudio se ha arruinado la mas excelente constitucion, y producido una multitud de afectos nerviosos, que jamas pudieron ser vencidos. El hombre no está evidentemente formado ni para meditar continuamente, ni para estar continuamente en accion; y puede tan facilmente ser ofendido de lo uno como de lo otro.

Es tan grande el poder de la mente sobre los ór-

órganos, que por su influxo el movimiento vital puede enteramente acelerarse ó retardarse á un grado superior. Así la alegria y el gozo aceleran la circulacion y promueven todas las secreciones, la tristeza y las profundas meditaciones las retardan, de donde se infiere que para la salud se requiere cierto grado de agilidad. Los que están en una contínua meditacion rara vez gozan de buena salud, y rara vez se recrean sus espíritus; quando por el contrario, los que con dificultad se puede decir que piensan generalmente, disfrutan de los dos.

Los que meditan continuamente rara vez lo hacen por largo tiempo; en pocos años se hacen enteramente estúpidos, y dán una triste prueba, que manifiesta que prontamente se puede abusar del mayor beneficio. Acontece en esto lo mismo que en todas las demas cosas, que llevadas al extremo degeneran en vicio. Ninguna cosa hace ver mejor la capacidad de un hombre que la de procurar recrear y desahogar su entendimiento con freqüencia y oportunidad. Esto se puede hacer generalmente buscando compañías alegres, diversiones activas &c.

En lugar de procurar investigar la naturaleza de aquella conexîon que exîste entre el alma y los órganos, ó investigar cómo se dañan mutuamente uno con otro, nos limitarémos á exâminar las enfermedades que particularmente molestan á las personas de letras, y procurarémos indicar los medios de evitarlas.

Los estudiosos están muy sujetos á la gota; esta molesta enfermedad proviene en gran parte de indigestiones y de detencion de la transpiracion.

Es

Es imposible que un hombre que está sentado desde la mañana hasta la noche pueda digerir el alimento, ni lograr que las secreciones se hagan con la debida proporcion. Quando la materia, que debe ser evacuada por la piel, se detiene en el cuerpo, y los humores no están debidamente preparados, es preciso que se sigan enfermedades.

Los estudiosos están igualmente sujetos á mal de piedra y arenas: el exercicio promueve ambas secreciones y descarga la orina. Por el contrario, la vida sedentaria es preciso que produzca un efecto muy diverso. Qualquiera puede enterarse de esto observando que se evacua mas orina de dia que de noche, y aun mas quando se pasea ó se va á caballo que quando se está sentado.

Siendo mas lenta la circulacion en el hígado, con dificultad dexa de producir la inaccion obstrucciones en aquella entraña. Por esta razon los sedentarios padecen escirros en ella. La debida secrecion y curso de la bilis es tan necesaria en la economía animal, que quando se vicia la salud se altera muy pronto. La ictericia, las indigestiones, la inapetencia y abatimiento de todo el cuerpo rara vez dexarán de seguirse al vicio del hígado ó á la detencion de la cólera.

Pocas enfermedades hay mas fatales á los estudiosos que la consuncion pulmonar. Se ha observado que este órgano no puede dilatarse bastantemente en los que no hacen exercicio; y en este caso se siguen las obstrucciones, adherencias &c. No solo la falta de exercicio, la postura que generalmente tiene sentado el que estudia, es muy dañosa á los pulmones. Los que leen ó escriben mu-

mucho se disponen á contraer un vicio de doblarse hácia delante, y comprimen muchas veces su pecho contra una tabla: esta postura no puede dexar de dañar las funciones de los pulmones.

Se pueden igualmente dañar las funciones del corazon. Me acuerdo haber visto un cadáver abierto, cuyo pericardio estaba adherido ó pegado á los huesos del pecho, de modo que impidió el movimiento del corazon, y ocasionó la muerte. La causa probable que se pudo alegar solo sobre síntoma tan singular fué, que estando este hombre continuamente aplicado á escribir, y acostumbrado á doblar su pecho apoyándole sobre una tabla, la presion del borde habria producido la dicha adhesion.

Nadie puede gozar de una buena salud sin digerir bien el alimento: el meditar profundamente y la inaccion nunca dexarán de debilitar las fuerzas de la digestion, siguiéndose de aquí que los humores se encrudecen y vician, se debilitan y enervan los sólidos, y toda la constitucion se arruina enteramente.

La larga y profunda meditacion ocasiona graves dolores de cabeza, causa vaidos, apoplexías, perlesías, y otras enfermedades fatales. El mejor modo de precaverlo todo es no estudiar jamas demasiado tiempo, tener el vientre libre ó suelto con un alimento de facil digestion, ó con un ligero laxânte.

Los que leen ó escriben mucho están sujetos á enfermedades de ojos particularmente si estudian á la luz de una vela, pues ésta es muy dañosa á la vista: se debe hacer esto lo menos que sea posi-

sible ; y quando sea inevitable se procurará tener los ojos á la sombra, y la cabeza no demasiado baxa. Quando los ojos están débiles ó doloridos se deben bañar todas las noches y mañanas con agua fria, á la que se puede añadir algun poco de aguardiente.

Se ha observado tambien que las evacuaciones en las gentes dedicadas al estudio son defectuosas. Muchas veces nace la hidropesía por la detencion de aquellos humores que deberian ser llevados por sus caminos correspondientes. Qualquiera puede observar que á los que están mucho tiempo sentados se les hinchan las piernas, y que esto se quita con el exercicio. Esto claramente indica el modo de precaverlo.

Las calenturas particularmente nerviosas son freqüentemente efecto del demasiado estudio. Ninguna cosa debilita ni descompone mas la textura de los nervios que la meditacion profunda : desmorona en cierto modo la fábrica humana, y no solo daña los movimientos vitales, sino que tambien trastorna la mente; de aquí el delirio, la melancolía y aun la locura, freqüente efecto de un demasiado estudio. Finalmente no hay enfermedad que no pueda ser producida ó de una mala disposicion de los humores, ó del defecto de las acostumbradas evacuaciones, ó de la debilidad del sistema nervioso : todas son conseqüencias forzosas de una profunda meditacion.

La mas congojosa de todas las enfermedades que padecen los estudiosos es la hipocondría. Esta enfermedad rara vez dexa de ser compañera de una profunda meditacion, y se puede mas bien llamar una

una complicacion de males que solo un mal. ¡Á qué miserable condicion no está freqüentemente reducida la mayor parte de los hombres! Les falta el vigor y apetito; una sombra perpetua está como obscureciendo su entendimiento; su vida se halla agitada del miedo constante de la muerte, y continuamente están buscando alivio en la medicina, pero es en vano: aunque muchas veces sean objeto de nuestra risa merecen no obstante la mayor compasion.

No hay hombre tan inútil como el que está dedicado únicamente al estudio. Un mero estudiante rara vez es un miembro útil á la sociedad; desprecia las mas importantes obligaciones de la vida por seguir algunos estudios inútiles: y á la verdad rara vez acontece que una invencion útil sea hija del mero estudio. El hombre que se entrega demasiado á profundas pesquisas, se aparta generalmente del comun sentir, y aun freqüentemente pierde de vista su primer objeto. Las profundas especulaciones, léjos de hacer al hombre más sabio y mejor, le vuelven las mas veces escéptico, y se pierde en dudas é incertidumbres. Quanto se debe saber se sabe facilmente: lo demas, semejante á los árboles prohibidos, sirve solo de aumentar la miseria.

Para que los estudiosos recobren su entendimiento no solo deben interrumpir su lectura, sino que tambien deben emplearse en algun exercicio de diversion, que recrée tanto su entendimiento, que le haga olvidar su gabinete. El salir á caballo por un parage solitario ó el pasearse solo, está tan léjos de aliviar su imaginacion, que la enciende mu-

mucho mas; y así nada puede divertirla tanto, quando está sumergida en lo profundo de las especulaciones sérias, que la atencion á los objetos comunes: éstos, excitando en ella cierto y distinto movimiento, la aliviarán y recrearán en algun modo.

Las gentes doctas manifiestan muchas veces cierta aversion á todo lo que llaman compañía alegre; se avergüenzan de estar con otros que no sean filósofos: no se prueba de aquí que ellos lo sean; ninguno, que se avergüence de explayar su mente con compañías alegres, merece este nombre. La sociedad de los niños divertirá y aun disipará la tristeza que es capaz de producir la aplicacion del estudio.

Como los que están dedicados al estudio se hallan en la necesidad de estar cerrados, convendrá que para este exercicio proporcionen la habitacion mas capaz que les sea posible. No solo se precaverán los malos efectos que se experimentan del ayre encerrado, se alegra el espíritu influyendo mucho en la mente y cuerpo. Se dice que el trágico Eurípides acostumbraba á retirarse á una gruta tenebrosa á componer sus tragedias; y tambien se refiere de Demóstenes, orador griego, que escogia para estudiar un parage tan retirado que no pudiese ser oido ni visto. A pesar del respeto que profesamos á estos venerables hombres, no podemos dexar de condenar su gusto. Seguramente que se puede reflexîonar tan bien en qualesquiera habitacion clara y espaciosa como en una gruta; y se pueden formar tan felices conceptos en donde nos alegren los rayos del sol y hagan el ayre mas sano, como en los parages en donde nunca penetra.

Los

Los que escriben ó leen mucho deben cuidar siempre de su postura, deben levantarse de tiempo en tiempo, y estar derechos quanto sea posible. Los que dictan pueden pasearse. Es muy útil leer ó hablar alto. Esto no solo excita sus pulmones, sino todo el cuerpo. Los estudiosos que hablan en público se alivian mucho con este exercicio. Es verdad que los que hablan en público alguna vez padecen violentando sus órganos, mas este es defecto voluntario; y el que es mártir de sus voces no merece lástima.

Todos los escritores médicos reconocen la mañana como el mejor tiempo para el estudio. Esto es cierto; pero tambien es el mejor tiempo para el exercicio, pues entonces está el estómago sin alimentos, y los espíritus restaurados con el sueño. Por tanto los estudiosos podrán emplear algunas mañanas en pasearse, en ir á caballo, ó en tener alguna otra diversion al ayre libre; lo qual les hará volver mas alegres al estudio, y les aprovechará mas que si hubieran quedado dos veces mas tiempo aplicados despues de haber disipado sus espíritus con el trabajo. No basta divertirse solo quando nosotros no podemos meditar mas; qualquiera persona estudiosa debe mirar esto como un interes particular, y no debe interrumpir sus horas de recréo con mas facilidad que las del estudio.

La música produce un feliz efecto aliviando la mente quando está fatigada del estudio. Seria útil que qualquiera persona que estudia supiese esta ciencia para divertirse despues de meditaciones sérias, tocando árias, que contribuyan á avivar los espíritus, é inspirar buen humor y alegria.

Se debe reprender á los estudiosos por su particular aficion al uso de los licores fuertes queriendo aliviar del estudio su mente. Á la verdad que es remedio, pero remedio siempre dañoso. Los que sienten sus espíritus debilitados deben pasearse á caballo tres ó quatro leguas. Encontrarán en esto un remedio mas eficaz que qualquiera otro cordial de la botica, ó que los mas fuertes licores del mundo.

Este es el plan que siempre he seguido, y no puedo dexar de encomendarle á otros como el mejor de todos. Quando la mente está fatigada con el estudio ó con otros intereses serios, se debe montar á caballo y caminar tres ó quatro leguas: en él consumia un dia, y alguna vez dos, con algun amigo alegre; despues nunca dexaba de volver á la ciudad con mas vigor para seguir mis estudios ó intereses con mas fuerza y vivacidad.

Debemos lastimarnos de que las gentes de letras hacen tan poco caso de estas cosas quando gozan del estado de salud. No hay cosa mas comun para un miserable, afligido de males de nervios, que la de encargarle que se pasée, que monte á caballo, y en una palabra, que haga mil cosas para su salud despues que la ha perdido. Con todo, si alguno le hubiera encomendado estas cosas como precaucion, es muy probable que hubiera despreciado este consejo, ó á lo menos le hubiera mirado con descuido. Tal es la debilidad de los hombres y su locura, y tal es la falta de preveer aun aquellas cosas en que deben estar mas instruidos que los otros.

Por lo que pertenece á la dieta de los estudiosos no

no hay razon para que se priven de ningun alimento saludable siempre que usen de él con moderacion. Deben no obstante evitar qualquiera cosa que sea acre, flatulenta, rancia ó de dificil digestion. Sus cenas serán siempre ligeras, ó tomadas temprano; y su bebida debe ser de ligera cerbeza, buena cidra, vino y agua; y si están atormentados de acedías usarán de agua mezclada con un poco de aguardiente, rum, aguardiente de cañas, ó con algun otro licor espirituoso.

Observarémos solamente que respecto á aquellas suertes de exercicios, que son adaptadas á los que estudian, no deben ser muy violentas, ni continuarlas jamas hasta el grado de fatiga. Tambien deben freqüentemente variar el exercicio á fin de poner en accion todas las diversas partes del cuerpo, y exponerse freqüentemente al ayre, montar á caballo, pasearse, trabajar en un jardin, ó jugar á alguna diversion muy activa, es lo mejor que puede hacerse.

Encomendarémos tambien á las gentes estudiosas el uso del baño frio; en alguna ocasion suplirá por el exercicio, y que no dexe de bañarse el que tenga un hábito de cuerpo floxo especialmente en el verano.

Nadie debe estudiar ó exercitarse inmediatamente despues de una comida abundante.

CAPITULO III.

DEL ALIMENTO.

Un alimento indigesto y el exceso en la dieta ocasionan enfermedades. No hay duda que se puede alterar toda constitucion con la dieta, y que los fluidos se pueden atenuar, espesar, dulcificar, disolver, y ponerse acres y coagulados en un grado muy considerable. Su efecto no es menor sobre los sólidos; pueden fortificarse ó relaxarse, disminuirse, ó aumentarse su sensibilidad y movimiento, segun la especie de alimento. Una ligera atencion en estas cosas bastará para demostrar quánto dependa la conservacion de la salud de un exâcto régimen y dieta.

El arreglo en la dieta es necesario no solo para la conservacion de la salud, es tambien muy importante para la curacion de las enfermedades, y casi todas las indicaciones de muchas de ellas pueden muy bien satisfacerse con la dieta. Á la verdad que sus efectos no son tan prontos como los de la medicina, pero son generalmente mas duraderos, al mismo tiempo no tan desagradables al paciente ni tan peligrosos como los de la medicina, y siempre mas fáciles de conseguirse.

No intentamos aquí exâminar menudamente las propiedades de varias especies de alimento que usa el género humano, ni mostrar sus efectos sobre las diversas constituciones de las gentes; solo notarémos algunos perniciosos errores en que es facil que el

el pueblo cayga, ó respecto á la quantidad ó á la calidad de los alimentos, y se notará su influxo sobre la salud.

En verdad que no es facil determinar la debida quantidad de alimento conveniente á qualquiera edad, sexô y constitucion; tampoco es necesario un cuidado muy escrupuloso; la mejor regla es evitar todos los extremos. El género humano no se empleará jamas en pesar y medir el alimento, porque la naturaleza enseña á qualquier viviente quándo ha comido bastante. La sed y el hambre son suficientes para informarle de lo que necesita.

Aunque la moderacion es la regla principal respecto á la quantidad, su calidad merece mayor consideracion. De muchos modos se echan á perder las provisiones: las malas estaciones ó prohiben la madurez del trigo, ó le dañan despues de madurar. Estos son efectos de la Providencia, y que debemos venerar. Pero no hay castigo suficiente para los que dexan que las provisiones se dañen por tenerlas demasiado tiempo guardadas á fin de esperar que luego se levante su precio. El trigo mas sano guardado mucho tiempo se hace inútil y dañoso (1).

Las carnes, igualmente que el alimento vegetal, se pueden corromper si se detienen demasiado tiem-

(1) Los pobres, á la verdad, son los que generalmente sufren mas por las malas qualidades de las provisiones. Las vidas de los pobres labradores son de demasiada importancia al Estado. Las enfermedades causadas por alimentos de mala qualidad regularmente se hacen contagiosas, propagándose de este modo entre las gentes de qualquiera estado. Por tanto es un interes público el cuidar que las provisiones corrompidas no se vendan sean de la especie que se quiera.

tiempo. Toda substancia animal camina á la putrefaccion constantemente, y quando llega no solo ofende los sentidos, es muy perjudicial á la salud. Los animales que mueren por enfermedad no deben comerse. No obstante es práctica comun en algunos lugares abundantes de ganados, que los criados y los pobres coman animales muertos por enfermedad ó por accidente. Á la verdad, la pobreza puede obligarlos á esto; pero será mejor que coman menos que sea bueno y sano; y esto les dará mejor alimento.

La prohibicion entre los Judíos de no comer animales muertos por sí mismos, parece que tiene una exâcta consideracion respectiva á la salud, y deberia ser observada tambien por los Christianos. Ningun animal muere por sí mismo sin enfermedad antecedente. Es increible quánto puede dañar este alimento; y aun aquellos animales que mueren golpeados ó agitados son dañosos, pues su sangre se mezcla con la carne, y dispone á la putrefaccion.

Los animales que se nutren groseramente, como son las anades, cochinos &c., no son tan fáciles de digerir, ni son de tan buen alimento como los demas. Ningun animal puede estar sano no haciendo suficiente exercicio. Á la mayor parte de los animales cerrados en quadras los llenan de alimento grosero, y no les conceden exercicio á fin de que de este modo engorden. Sus humores, no siendo bien asimilados ó preparados, ocasionan indigestiones, espesura en los humores, y opresion en los espíritus de los que se alimentan de ellos.

Los animales tambien se hacen enfermizos acalorándose demasiado. El excesivo calor ocasiona calen-

lenturas, exâlta las sales, y hace que se mezcle la sangre tan íntimamente con la carne, que luego no se puede separar. Por esto se debieran severamente castigar los carniceros que fatigan demasiado los animales. Nadie querria comer la carne de un animal que hubiera muerto de calentura; y aunque este sea el caso de todos los animales muy agitados, la calentura tambien se levanta hasta el grado de rabia en el animal.

No solo de este modo los carniceros hacen que la carne sea de mala qualidad, hay una abominable costumbre en inflar la membrana celular de los animales para hacerlos parecer gordos. Así se echan á perder las carnes, y no se pueden conservar. Esta asquerosa maniobra es tal, que con la idea de ella una persona delicada puede ser excitada á vomitar con qualquier cosa que venga de la carnicería. ¿Quién sufrirá esta idea comiendo carnes que han sido así preparadas con el ayre expirado de los pulmones de un hombre asqueroso, y que acaso está padeciendo las peores enfermedades?

Los carniceros igualmente suelen hinchar con sangre la membrana celular de los animales, haciendo que las carnes parezcan mas gordas y aun mas pesadas; pero no dexa de ser una muy perniciosa costumbre. Así las carnes se malean y no pueden conservarse. Rara vez he visto un pedazo de carne de la carnicería en que la sangre no esté derramada por todo el texido celular.

No sé si es siempre efecto de esta maniobra: la verdad es que esto no sucede con los animales que se matan para el uso doméstico, y son bien desangrados. La ternera freqüentemente se echa á perder de

de este modo. Acaso se puede atribuir á la práctica de llevar á la plaza las terneras de parages muy distantes, por lo que su tierna carne se golpea, se rompen y deshacen muchos vasos.

No hay pais en el mundo en que se coma tanta carne como en la Inglaterra, y por lo mismo están generalmente tan sujetos al escorbuto. Á su conseqüencia se sigue el abatimiento de espíritus, las indigestiones, hipocondrías &c.

El alimento de carnes fué ciertamente destinado para el hombre, y con la mezcla oportuna de los vegetales será muy sano; pero saciarse de carnes y puerco, de pescados y aves dos ó tres veces al dia, es ciertamente mucho exceso. Qualquiera que cuida de su salud debe contentarse con hacer una sola comida de carne en las veinte y quatro horas, y ésta deberá ser de una especie sola.

El escorbuto mas rebelde se cura freqüentemente con la dieta vegetal. La leche sola hará mas en esta enfermedad que qualquiera otra medicina. Es evidente que quanto mas se use de leche y vegetales en la dieta, tanto menos se padecerá escorbuto, calenturas pútridas é inflamatorias. Los vegetales frescos se deben usar en la dieta ordinaria mas de lo que se hace: deseamos que esta laudable costumbre vaya ganando terreno. Los alimentos no deben ser demasiado húmedos ni demasiado secos, porque el húmedo relaxa los sólidos y debilita el cuerpo; y así vemos, que las mugeres que toman mucho té, y siguen una dieta muy aguanosa, generalmente se debilitan é inhabilitan á digerir los alimentos sólidos, resultando de aquí los histéricos y todas sus horrorosas conseqüencias: por otra parte un

un alimento seco hace los sólidos tan rígidos, y los humores tan víscidos, que disponen el cuerpo á calenturas inflamatorias, escorbuto &c.

Se ha tratado bastante de los malos efectos del té. Sin duda que son numerosos, pero son producidos mas por el abuso que por su mala qualidad. En Inglaterra en el dia es el desayuno general, no obstante ser la mañana el tiempo menos oportuno para tomarle. Las personas mas delicadas, que son las mayores bebedoras de té, no pueden comer cosa alguna por la mañana: si estas personas, despues de no haber comido en diez ó doce horas, beben quatro ó cinco tazas de té sin comer quasi nada de pan, es preciso que les haga daño. El buen té, tomado en quantidad moderada, no muy cargado, caliente, ni bebido con el estómago vacío, rara vez hará daño; mas si es malo, como muchas veces acontece, ó se substituye á un alimento sólido, hará malos efectos.

El arte de cocina hace muchas cosas muy dañosas, que no lo serian en sí por su propia naturaleza. Mezclando muchos ingredientes para hacer salsas picantes ó ricas sopas, casi se vuelve venenosa muchas veces la composicion. Todo lo que está muy condimentado, escavechado &c., y es solo incentivo para el gusto y para el luxo, jamas dexará de dañar el estómago. Seria ventajoso para el género humano que la cocina como arte fuese desterrada. El simple asado y cocido es todo lo que se acomoda bien con el estómago; es suficiente para la gente sana, y los enfermos necesitan de mucho menos.

La parte líquida de los alimentos merece igual-

men-

mente nuestra atencion. El agua no solo es la basa de los licores, compone una gran parte de los alimentos sólidos, y es de la mayor conseqüencia en la dieta. La mejor es la que es mas pura, y está libre de qualquiera mezcla de cuerpos extraños. Se mezclan con ella muchas partículas de los cuerpos que toca, y así muchas veces se halla impregnada de las partículas minerales de naturaleza venenosa. Algunos colonos de ciertos collados padecen ciertas enfermedades particulares, que con toda probabilidad se pueden atribuir á las aguas. Así los que viven en los Alpes, en la Suiza, y los moradores de los montes de Derby en Inglaterra, tienen grandes tumores y lupias en el cuello, y se atribuyen generalmente al agua de nieve, siendo mas verisimil que sean producidos de los minerales que encuentran las aguas al través de los montes por donde pasan.

Quando el agua está impregnada de cuerpos extraños, generalmente se distingue por su peso, gusto, olor, color, y otras qualidades sensibles. Para el uso comun debemos buscar la mas ligera, y que no tenga particular gusto, color, olor &c. En muchas partes de Inglaterra los moradores tienen en su mano el poder escoger el agua. Pocas cosas contribuirán tanto á la salud como la debida atencion sobre este punto. El pueblo usa muchas veces por indolencia de las aguas que tiene mas á mano sin considerar sus qualidades; y así antes de conducirlas á las grandes ciudades se deben observar con la mas exâcta atencion, pues muchas enfermedades ó son ocasionadas ó agravadas por sus malas qualidades. Quando la conducion

cion de una agua mala se ha procurado con grandes gastos, aunque involuntariamente, es preciso que se sirvan de ella las gentes.

Los métodos mas comunes para aclarar el agua son el de filtrarla y dulcificarla exponiéndola al sol y al ayre. Están generalmente tan conocidos que es inútil gastar tiempo en demostrarlos. Advertirémos solo á todos en general que eviten las aguas de mucho tiempo estancadas en pequeños lagos, depósitos y semejantes. Estas aguas se pudren muchas veces por la corrupcion de los cuerpos de los animales ó vegetales de que abundan. Los ganados freqüentemente padecen en el verano por beber aguas que han estado estancadas en pequeños depósitos, no siendo renovadas por algun manantial, ni refrescadas con lluvia. Todos los pozos se deben limpiar, y deben tener tambien libre comunicacion con el ayre.

Los licores fermentados, sin embargo de haber declamado contra ellos muchos escritores, sirven aun de bebida comun á quasi todas las personas que pueden gastarlos. Instruirémos mas bien al público en la eleccion de ellos, que obstinarnos en condenar una costumbre tan envejecida. El uso moderado de buenos licores fermentados no es el que daña al género humano; el exceso de ellos, y el uso de los que están mal preparados es lo que daña.

Los demasiado fuertes dañan la digestion, y léjos de que la naturaleza se fortifique, se debilita y relaxa. Algunos imaginan que no se pueden sostener fuertes trabajos sin usar de licores fuertes. Esta idea es tan errónea, que los hombres que

que jamas han probado semejantes bebidas, no solo son capaces de sostener mas fatiga, sino que viven mas que los que usan de ellos diariamente: pero supongamos que los licores fuertes habiliten al hombre á sostener mas trabajo; con todo es cierto que debilitan las fuerzas de la vida, y ocasionan una vejez anticipada, produciendo una calentura casi constante, que empobrece los espíritus, acalora é inflama la sangre, y dispone á innumerables enfermedades.

Los licores fermentados son ó demasiado débiles ó fuertes; los primeros necesariamente se han de beber recientes, ó se han de volver acres y mortales. Quando son nuevos, no estando bien acabada su fermentacion, desarrollan el ayre en los intestinos ocasionando flatos; y quando son demasiado añejos se agrian en el estómago, dañando la digestion. Por esta razon todo licor extraido de granos molidos, como es la cerbeza, cidra &c. debe tener bastante fuerza para mantenerse hasta que esté en sazon, y entonces se podrá usar de él; y quando se conserva mucho tiempo, aunque no se agrie, con todo contrae generalmente una cierta aspereza que lo hace dañoso.

Todas las familias que puedan deben preparar los licores que usan; pues desde que se ha hecho un ramo de los mas grandes de comercio el preparar y vender los licores, no se han dexado de practicar los métodos de adulterarlos. El principal objeto de los que hacen y venden licores es el de volverlos picantes; pero como es muy notorio esto, no se puede lograr sino con aquellos ingredientes que son capaces de hacerlos mas fuertes. Seria imprudencia referir aquellas cosas que se usan

usan diariamente para hacer los licores mas fuertes: bastará decir que la práctica comun es usar de todos aquellos ingredientes que son de una naturaleza narcótica y soporosa; y que como todos los opiados son de una qualidad dañosa, es muy facil ver quál será la conseqüencia de este general abuso. Aunque no maten repentinamente, dañan los nervios, relaxan y debilitan el estómago, y echan á perder la digestion.

Los licores fermentados, preparados fielmente, conservados hasta su cierta madurez, y usados con moderacion, serian de beneficio al género humano; pero quando están mal preparados y adulterados de varios modos, y se beben con exceso, producen los mas dañosos efectos.

Encomendamos á las familias no solo que preparen los licores que hayan de usar, sino tambien el pan. Es éste tan necesario para la dieta, que ningun cuidado sobra para que sea bueno y provechoso. Es necesario que se haga de buen trigo, que esté bien preparado, y que no tenga mezcla de ingredientes dañosos. Tenemos fundamentos para creer que no siempre hacen esto los que preparan el pan para venderle. Su objeto se dirige mas á agradar á la vista que á conservar la salud. El mejor pan es el que no es demasiado ligero, el bien fermentado hecho de flor de harina, y aun mejor el de trigo y centeno mezclados, procurando que no sea demasiado pesado.

El especificar las diferentes especies de alimento, el declarar su naturaleza y propiedades, y el demostrar sus varios efectos en los diversos temperamentos, seria exceder los límites de nuestro designio.

nio. En lugar de un detalle de esta especie lleno de dificultades, indicarémos solo las reglas siguientes, fáciles y relativas á la eleccion de los alimentos.

Las personas, cuyos sólidos están débiles y relaxados, deben evitar todos los alimentos viscosos, tenaces y difíciles de digerir; sin embargo su dieta debe ser sólida, y deben hacer exercicio al ayre libre.

Los que abundan de sangre deben evitar el uso de qualquiera cosa que sea demasiado nutritiva, como carnes gordas, vinos generosos, cerbeza fuerte ú otras cosas semejantes: su alimento debe consistir por lo comun en pan y otras substancias vegetales; y su bebida debe ser agua, suero y cerbeza floxa.

Los gordos usarán con sobriedad de cosas aceytosas: deben usar con freqüencia de rávanos, ajos, especias, y de cosas capaces de promover el calor, la transpiracion y la orina. Su bebida será aguanosa de café, té y otras cosas semejantes; y deben exercitarse mucho y dormir poco.

Los que son demasiado magros deben tener el método opuesto: los que sufren acedías, ó en quienes se agria el alimento en el estómago, se nutrirán de carnes; y los que padecen regüeldos ardorosos usarán principalmente de la dieta vegetal.

Los que padecen gota, abatimiento de espíritus, hipocondrías ó achaques histéricos, deben evitar los alimentos flatulentos, y qualquiera cosa que sea viscosa y de dificil digestion. Todas las provisiones saladas ó secas al humo, y qualquiera cosa que sea áspera ó ácida, es capaz de agriarse en el estómago: su alimento debe ser ligero, poco fresco y de naturaleza laxânte.

La

La dieta no solo debe ser acomodada á la edad y constitucion, sino tambien al modo de vida. Un hombre sedentario y estudioso vivirá con mas parsimonia que el que se emplea al ayre libre en trabajos fuertes. Muchos alimentos, que nutrirán bien á un hombre del campo, no podria digerirlos un ciudadano. Este vivirá con una dieta que no podria sostener al otro.

No debe ser la dieta demasiado uniforme: el uso constante de la misma especie de alimento puede ser dañoso. La naturaleza nos enseña esto con el grande número de alimentos que ha producido para la conservacion del hombre, y aun por el vario apetito que tiene de diversos alimentos.

Los que padecen alguna enfermedad particular deben evitar todos aquellos alimentos que pueden aumentarla. Un gotoso, por exemplo, no usará de vinos fuertes, ni de sopas ó salsas muy cargadas, y debe evitar todos los ácidos. Los que padecen mal de piedra y arenas deben evitar todos los astringentes, y los escorbúticos deben evitar el uso de las carnes.

En el primer periodo de la vida el alimento debe ser ligero, pero muy nutritivo, y se debe tomar con freqüencia. El alimento sólido, que tiene un poco de tenacidad, es mas propio para el estado de virilidad. La dieta acomodada al último periodo de la vida, quando la naturaleza se acerca á su fin, debe parecerse á la del primero; es decir, mas ligero y mas desleido que en la edad media, y se debe tomar con mas freqüencia.

No solo es necesario para la conservacion de la salud que la dieta sea saludable, se debe tomar en

en los tiempos regulares. Creen algunos que la larga abstinencia corrige los pasados excesos, siendo cierto que en lugar de mejorar la indisposicion del estómago, generalmente la empeora. Quando el estómago y los intestinos están demasiado dilatados con el alimento, pierden su tono, y con la grande abstinencia se debilitan y se llenan de flatos: así el ayuno y la voracidad destruyen las fuerzas de la digestion.

La repeticion regular del alimento no solo es necesaria para la reparacion de la contínua pérdida de nuestro cuerpo, sino que tambien conserva los humores sanos y blandos. Nuestros humores aun en el mas perfecto estado de salud tienen una disposicion constante á la putrefaccion, que se puede muy bien precaver con la freqüencia de nuevo alimento. Quando no se toma en mucho tiempo, la putrefaccion es tan grande que ocasiona calenturas peligrosas. De aquí podemos inferir quán grande sea la necesidad de las comidas regulares. Nadie puede gozar de una buena salud quando sus vasos ó están freqüentemente muy cargados, ó sus humores han estado demasiado tiempo privados de un quilo fresco.

El ayuno excesivo es extremamente dañoso á la juventud, porque no solo vicia los humores, tambien impide el aumento del cuerpo. Tampoco es menos dañoso para los viejos: muchas personas en la declinacion de la vida están sujetas á flatos: esta incomodidad ó crece, ó se hace extremamente peligrosa y fatal con los grandes ayunos. Los viejos, cuyo estómago está vacío, están sujetos á vaídos, dolores de cabeza y desmayos. Estas dolencias pueden

den facilmente disiparse con un pedazo de pan y un poco de vino, ó tomando otro alimento sólido. Este es el método de precaverlos.

Es muy probable que muchas de las muertes repentinas de la edad abanzada sean causadas por las grandes abstinencias, pues agotan los espíritus, y llenan los intestinos de flato; y por lo mismo los que están en la declinacion de la vida no deben tener jamas su estómago mucho tiempo sin alimento. Muchos no toman mas que algunas tazas de té y un pedazo de pan desde las nueve de la noche hasta las dos de la tarde, que es lo mismo casi que ayunar las quatro partes del dia; y así con dificultad dexará de arruinarse el apetito, viciarse los humores, y llenarse los intestinos de flatos, pudiendo precaverse con un desayuno sólido.

Es práctica muy comun el tomar un ligero desayuno y el cenar mucho. Debe abandonarse esta costumbre. Quando se cena demasiado tarde, la cena ha de ser ligera, pero el desayuno debe ser sólido. Cenando poco se podrá ir pronto á la cama, y levantar temprano. De este modo habrá buen apetito para el desayuno, y podrá satisfacerse libremente.

Los que están fuertes y sanos no padecerán tanto con el ayuno como los débiles y delicados, pero correrán mucho riesgo si comen excesivamente. Muchas enfermedades, particularmente las calenturas, son efectos de plétora ó demasiada llenura de vasos. Los fuertes y de robusta salud tienen generalmente mucha quantidad de sangre y demas humores. Quando crecen repentinamente por una abundante, rica y nutritiva dieta los vasos se extienden

demasiado, y se producen las obstrucciones é inflamaciones. Así muchos padecen calenturas inflamatorias y exântemáticas, es decir con salidas á la piel, despues de algunos banquetes y excesos.

Las repentinas y grandes mutaciones en la dieta son muy dañosas. El estómago se acomoda mejor á qualesquiera comida acostumbrada que la digiere mejor, aunque sea menos saludable por su naturaleza, que á otro qualesquiera alimento mas saludable que no haya usado. Con todo quando es necesario mudar, se debe siempre hacer gradualmente, porque la mudanza repentina de una pobre é infeliz comida á una mas abundante y regalada, ó al contrario, puede turbar las funciones de la naturaleza, dañar la salud, y aun ocasionar la muerte.

Quando encomendamos el arreglo en la dieta no intentamos refrenar absolutamente la libertad. Es imposible que eviten las gentes en todos los tiempos el mas pequeño exceso: viviendo demasiadamente arregladas hay peligro de que quando caen en él pedezca su salud. Así será muy conveniente variar un poco la dieta. El tomar algo mas ó menos de alimentos acostumbrados es útil quando se hace con moderacion.

CA-

CAPITULO IV.

DEL AYRE.

El ayre viciado es la causa mas comun de las enfermedades. Son pocos los que cuidan de los peligros que puede ocasionar. Las gentes generalmente tienen cuidado de lo que comen y beben, pero rara vez cuidan de lo que se introduce en sus pulmones, no obstante producir muchas veces los mas repentinos y fatales efectos.

El ayre, igualmente que el agua, recibe muchas partecillas de los cuerpos que le rodean, y muchas veces está tan impregnado de tan dañosas partículas, que ocasionan una muerte acelerada. Rara vez acontecen estos violentos efectos quando las gentes procuran precaverse. El mas leve influxo del ayre viciado es perjudicial al género humano; por lo mismo procurarémos indicar algunos de sus efectos, y mostrar de dónde nace el peligro.

El ayre daña de muchos modos, y se altera con facilidad con qualquier grado de calor, frio, humedad &c. Si es demasiado cálido disipa la parte aqüea de la sangre, exâlta la bilis ó cólera, vuelve los humores adustos y espesos, y se producen enfermedades biliosas é inflamatorias, la cólera-morbo &c. El ayre muy frio impide la transpiracion, comprime los sólidos, condensa los humores, y ocasiona reumatismos, resfriados, catarros, enfermedades de garganta y de pecho. El ayre

que es demasiado húmedo destruye la elasticidad ó tono de los sólidos, induce una disposicion flegmática de poco resorte, y se dispone la naturaleza á padecer calenturas malignas é intermitentes, hidropesías &c.

Quando muchas personas se hallan amontonadas en una plaza, si el ayre no es fresco y corriente, se hará pronto dañoso. Así las personas delicadas están dispuestas á ponerse malas, ó desmayarse en las Iglesias muy llenas de gentes, en las asambleas, ó en qualquiera parte en donde el ayre que se respira está inficionado por el fuego, las velas, ú otra cosa semejante.

En las grandes ciudades concurren muchas cosas á alterar el ayre, y no es de maravillar que sea tan dañoso á los moradores, pues á mas de respirarse repetidas veces un ayre mismo, se inficiona con el humo, azufre, y otras exhalaciones que continuamente se exâltan, y desprenden de las substancias pútridas, de los basureros, carnicerías &c. Se debe poner todo el cuidado posible en tener las calles de las grandes ciudades libres y anchas, para que el ayre corra libremente por ellas, y se deben tener muy limpias. Ninguna cosa contribuye mas á la corrupcion del ayre en las ciudades que la inmundicia de las calles.

Es muy comun el tener los cementerios enmedio del pueblo. Poco importa que esto sea efecto de una antigua supersticion, ó que se deba á la dilatacion de las ciudades. Sea el que quiera el orígen de esta costumbre, siempre es mala. La costumbre nos obliga muchas veces á cierto género de cosas, y por ella sola se han hecho sagradas

das muchas cosas dañosas y ridículas. Es constante que una grande multitud de cadáveres tan cercanos á la superficie de la tierra, en donde está el ayre encerrado, le envenena, y que así respirado, ocupando los pulmones, ocasiona graves enfermedades (1).

La práctica de enterrar dentro de las mismas Iglesias es práctica aun mucho mas detestable, pues á mas de que en ellas rara vez es bueno el ayre, los efluvios de los cadáveres que se pudren lo inficionan mas. En las Iglesias antiguas, fabricadas con bóvedas arqueadas, rara vez se abren las ventanas, jamas se ventilan con fuego, y pocas veces se tienen limpias; se ocasiona aquella humedad é ingrato olor que se percibe entrando en las Iglesias, y se vuelve un lugar muy dañoso para los débiles ó convalecientes. Estos inconvenientes se podrán en gran parte evitar prohibiendo á todos que se entierren en las Iglesias; que se tengan limpias, y que abriendo las ventanas pase freqüentemente por medio de ellas un torrente de ayre libre.

El ayre mucho tiempo encerrado se vuelve dañoso: de aquí nace que las personas infelices, que están cerradas en las prisiones, no solo contraen calenturas malignas, las comunican tambien á otros. Muchas garitas (así podemos llamar las pequeñas casas que poseen los pobres en las grandes ciudades) no son mejores que las prisiones. Estas ba-

(1) En los paises orientales era costumbre enterrar los muertos á alguna distancia de la ciudad. Esta práctica fué admitida entre los Judíos, Griegos y Romanos: y es extraño que la parte occidental de la Europa no siga este exemplo tan digno de alabanza.

baxas y sucias habitaciones son ocultas moradas del ayre inficionado y de las enfermedades contagiosas. Las gentes que las habitan rara vez gozan de buena salud, y sus hijos por lo comun mueren jóvenes. En la eleccion de una casa deben los que pueden tener siempre mucho cuidado de que tenga ventilacion.

Los varios métodos inventados por el luxo para hacer las casas cerradas y calientes, contribuyen no poco á hacerlas dañosas. Ninguna puede ser saludable á menos que el ayre no pase libremente por ella. Por esta razon las casas se deben ventilar diariamente abriendo ventanas contrarias, de modo que se introduzca el ayre en todos los quartos. En lugar de hacer las camas al instante que se sale de ellas, deben estar levantadas, y expuestas al ayre libre con las ventanas abiertas. Así se expelerá qualquiera vapor dañoso, y no dexará de contribuir á la salud de los moradores.

En los hospitales, prisiones, navios, y en donde no se puede hacer esto cómodamente, se usará de los ventiladores: el método de sacar el ayre é introducir otro nuevo por medio de estos instrumentos, es la invencion mas saludable de todas las experiencias médicas modernas. Se puede aplicar generalmente, y produce muchos beneficios así en estado de salud, como de enfermedad. En los parages en donde está amontonado un pueblo numeroso es necesaria la ventilacion.

El ayre estancado en las minas, pozos, sótanos &c. es extremamente dañoso, y debe evitarse como el mas mortal veneno. Muchos han quedado muertos con una prontitud tan grande como la de un re-

relámpago. Por esta razon se deben abrir los sótanos que han estado mucho tiempo cerrados, y dar respiradero á la profundidad de los pozos si han estado largo tiempo cerrados ó cubiertos.

Muchas personas tienen una grande y hermosa casa, y escogen para dormir los quartos mas pequeños. Esta conducta es muy imprudente. El dormitorio debe estar siempre bien ventilado, y se debe generalmente habitar solo por la noche, quando todas las ventanas y puertas están cerradas. Si se tiene fuego en un quarto pequeño, el peligro es muy grande. Muchos han muerto sufocados por dormir en pequeños quartos con lumbre.

Los que por sus intereses se hallan precisados á emplear el dia en las ciudades deben si es posible dormir en casas de campo. Respirando por la noche al ayre libre se suplirá así en algun modo la falta del dia. Esta práctica producirá mas feliz efecto para conservar la salud de los ciudadanos que lo que comunmente se imagina.

Las personas delicadas deben quanto es posible evitar el ayre de las grandes ciudades, y mas particularmente los que padecen asma y consuncion. Estos deben huir de las ciudades como de la peste. Los hipocondriacos deben tambien salir de las ciudades. Muchas veces he visto gentes tan atormentadas de este mal, estando en la ciudad, que parecia imposible que viviesen, y que transportadas al campo se han aliviado inmediatamente. La misma observacion se ha verificado en las mugeres histéricas y débiles de nervios. Muchas personas á la verdad no tienen disposicion de mudar situacion y buscar ayre mejor; y así lo que se les puede acon-

aconsejar es, que vayan las mas veces que puedan á tomar el ayre fuera de la ciudad, que procuren que su casa se ventile, y que cuiden de que esté limpia.

En los primeros tiempos fué necesario para la seguridad murar las ciudades, colegios, y aun las simples casas. Éstas impidiendo el libre curso del ayre nunca dexarán de hacer estos parages húmedos y dañosos. Siendo ahora estos muros inútiles en la mayor parte de las ciudades, deben echarse por tierra, y se debe tomar qualquiera partido para lograr la introduccion del ayre libre. Esta debida atencion y la limpieza contribuirán mas á la conservacion de la salud del género humano que todos los esfuerzos de la facultad.

El rodear las casas de plantas ó bosques espesos tambien hace que el ayre sea dañoso. El bosque no solo impide el curso del ayre libre, envia tambien una grande quantidad de exhalaciones húmedas que mantienen una constante humedad. El bosque es agradable á cierta distancia de una casa, pero jamas se debe plantar cerca de ella, particularmente en pais llano. Muchas casas de los caballeros de Inglaterra son muy enfermizas por los muchos bosques que las rodean.

Las casas colocadas en paises baxos, pantanosos, ó cercadas de grandes lagos de aguas muertas, humedecen el ayre, le cargan de exhalaciones corrompidas, y producen las mas fatales y peligrosas enfermedades. Los que están precisados á vivir en parages pantanosos deben escoger la situacion mas seca que puedan encontrar, y poner el mayor cuidado en la limpieza.

Si

Si el ayre renovado es necesario para los que gozan de perfecta salud, es mucho mas para los que están enfermos; y así éstos muchas veces pierden la vida por esta falta. Es tan comun la idea de que los enfermos deben estar muy abrigados, que apenas se puede entrar en el quarto de un enfermo sin sentir desmayos por causa de un olor caliente sufocante. Lo que esto ofende al enfermo qualquiera puede juzgarlo. Ninguna medicina es tan útil al enfermo como el ayre fresco; éste aníma mas que todos los cordiales si se administra con prudencia. No aconsejamos el que repentinamente y sin precaucion alguna se abran todas las ventanas y puertas del quarto donde está el enfermo; se debe introducir el ayre fresco tan lentamente, y por grados como sea posible, y si se puede, se debe empezar abriendo las ventanas de algun quarto próximo.

El ayre del quarto de un enfermo se puede renovar muy bien, y restaurar al paciente, derramando al rededor de la cama freqüentemente vinagre, zumo de limon, ú otros vegetales ácidos.

En donde hay un grande número de enfermos amontonados en la misma sala ó en el mismo quarto se hace necesaria la freqüente renovacion del ayre. Las enfermerías, los hospitales &c. se hacen muchas veces perjudiciales por falta de la debida ventilacion; de modo que alguna vez los enfermos padecen mas por este descuido que por la misma enfermedad. Este es particularmente el caso en que se engendran calenturas pútridas, disenterias, y otras enfermedades contagiosas.

Los médicos, los cirujanos, y otros que cuidan

dan de los hospitales, deben por su propia salud procurar que se ventilen bien. Estas personas están muy interesadas en esto, pues emplean mucho tiempo entre los enfermos, y se exponen á peligro de infectarse con el ayre malo. Todos los hospitales, y parages en donde se reciben enfermos, deben tener una situacion muy libre algo distante de la ciudad. Los que padecen enfermedades contagiosas no se deben jamas tolerar cerca de los demas ciudadanos.

CAPITULO V.

DEL EXERCICIO.

Muchas personas miran la necesidad que tiene el hombre de ganar el pan con su sudor como efecto de la maldicion; pero aunque esto sea así es evidente que la estructura del cuerpo humano necesita del exercicio, y le es tan necesario para su conservacion como el alimento. Los que se hallan obligados á ganar el sustento diario con el trabajo, no solo son los mas sanos, sino aun los mas felices. La industria rara vez puede suplir el lugar de la vida activa, que es la mas útil de las medicinas. En este caso se hallan particularmente los que están empleados en el cultivo de la tierra. El grande aumento de los moradores de las nuevas Colonias, y la vida larga de los labradores en qualquiera parage, prueba evidentemente que el exercicio es la cosa mas útil.

El

El amor del exercicio se manifiesta en la infancia, de tal suerte, que un muchacho sano no puede estarse quieto aun á pesar del castigo. El deseo del movimiento es seguramente la prueba mas fuerte de su utilidad, y la naturaleza no ha proporcionado en vano las disposiciones. Parece ley universal de todo animal, que sin exercicio no pueda gozar de buena salud y procurarse el sustento. Qualquiera animal, á excepcion del hombre, hace todo el exercicio que le conviene. El hombre solo, y algunos animales, que están baxo de su direccion, se separan de la ley general, y á su conseqüencia padecen.

La inaccion jamas dexará de causar tan general relaxacion en los sólidos, que no disponga el cuerpo á un sin número de enfermedades. Quando los sólidos están relaxados no se pueden hacer perfectamente las secreciones ni la digestion; y en este caso se siguen las peores conseqüencias. Una persona que está sentada todo el dia en una silla poltrona, y duerme toda la noche en una cama de plumas ¿cómo puede dexar de relaxarse? ni suplirá la falta del exercicio el salir en coche, en calesa, ó cosa semejante. Estas preciosas obras del luxo se han hecho tan comunes, que los moradores de las grandes ciudades parece que han perdido el uso de sus miembros: los que pueden ser arrastrados se avergüenzan de ir á pié.

¿Qué ridículo no parece á un hombre de juicio, que exâmina las costumbres del dia, el mirar un mozo sano volar sobre las espaldas de sus criados, ó mirar un grueso cadaver correr con las enfermedades causadas por su inaccion, arrastra-

trado por las calles de media docena de caballos? (1)

Las obstrucciones de las glándulas, enfermedades las mas rebeldes y tan comunes en el dia, generalmente nacen de la inaccion. Mientras el hígado, y riñones hacen debidamente sus funciones, la salud rara vez se altera; y si no las hacen, nada puede conservarla. El exercicio es el medio que conocemos casi solo para curar, y precaver las obstrucciones de las glándulas. Es verdad que no siempre produce el efecto de una medicina; pero hay razon para creer que rara vez dexará de precaver estas molestias quando se use de él en el tiempo debido. Lo cierto es que entre aquellos que hacen suficiente exercicio son poco conocidas las enfermedades de las glándulas, quando por el contrario los indolentes y poco activos rara vez dexan de padecerlas.

La debilidad de nervios es compañera inseparable de la inaccion. Ninguna cosa puede fortificar tanto los nervios, ni precaver el sin número de enfermedades, que nacen del estado de los órganos relaxados, como el exercicio al ayre libre: se oye rara vez quexar á los que tienen una vida activa y laboriosa de enfermedades de nervios: éstas están reservadas para los hijos del luxo y

(1) La necesidad que hace tan comun el uso de estas máquinas, no es otra que la de la moda. Muchas personas no hacen bastante exercicio para tener sus humores en movimiento, ni se atreven á hacer una visita á sus vecinos no siendo en coche ó en silla, por el miedo de que las vean á pié. Es muy de extrañar que sean tan locos los hombres que desprecien el uso de sus miembros, y que pierdan la salud por conformarse con el luxo y la vanidad, ó convenir con una moda ridícula.

y de la abundancia. Muchos han sanado enteramente de estos desórdenes habiendo pasado del estado de opulencia al trabajo diario de ganar su vida. Veanse claramente los manantiales de donde fluyen las enfermedades nerviosas, y con qué medios se puedan precaver.

Es absolutamente imposible gozar de una buena salud quando falta la debida transpiracion, y quando falta el exercicio no se puede atribuir á otro motivo. Si la materia que debe salir del cuerpo mediante la transpiracion se detiene, vicia los humores, y ocasiona gota, calenturas, reumatismo &c. El exercicio solo precave de aquellas enfermedades que no se pueden curar, y quita otras, en las quales las demas medicinas son infructuosas.

Cheyne, autor del dia, dice en su excelente tratado de la salud, que los débiles y enfermizos deben mirar el exercicio como una parte de la religion. No solo encomendamos esto á los débiles y enfermizos, sino aun á aquellos cuyos negocios los obligan á hacer poco exercicio, á los artesanos que trabajan sentados (1), á los tenderos y á las gentes de estudio. Estos se deben exercitar á proporcion que se alimentan. Se puede hacer en gene-

(1) Las ocupaciones sedentarias son mas propias para las mugeres: éstas pueden estar paradas mas tiempo que el hombre, y son mas oportunas para qualquiera trabajo que no necesita mucha fuerza. Es cosa bien ridícula el ver á un mozo gallardo hacer alfileres, agujas, piezas de relox, mientras las mugeres se hallan trabajando en el campo. La verdad es que carecemos de hombres para los empleos laboriosos, habiéndose hecho inútil la mitad del otro sexô por falta de ocupaciones proporcionadas á sus fuerzas. Si se enseñáran las muchachas á muchos empleos mecánicos, no veriamos á tantas prostituirse por un pedazo de pan, ni faltarian hombres para exercer los importantes oficios de la navegacion y agricultura.

neral sin interrumpir sus negocios, y sin mucha pérdida real de tiempo.

Ninguna parte del luxo é indolencia es tan dañosa á la salud como la costumbre moderna de levantarse muy tarde por la mañana, y se ha hecho tan general en las grandes ciudades, que sus habitantes rara vez se levantan antes de las ocho ó de las nueve, siendo la mañana ciertamente el mejor tiempo para hacer exercicio por estar desocupado el estómago, y el cuerpo reparado con el sueño. El ayre de la mañana corrobora los nervios, y en algun modo hace el efecto de un baño frio. El que está acostumbrado á estarse en la cama hasta las ocho ó las nueve, levantándose á las seis ó á las siete, empleando dos horas en pasearse, en ir á caballo, ó en alguna otra diversion activa al ayre libre, se encontrará con mas alegria y serenidad en aquel dia, tendrá mejor apetito, y se hallará mas fortificado. La costumbre le hará muy prontamente agradable el levantarse temprano, y ninguna cosa contribuirá mas á la conservacion de su salud.

Los que viven en inaccion se quexan continuamente del estómago, de flatos, indigestiones &c. Estas dolencias, que abren el camino á otras muchas, no se disipan con las medicinas. Pueden solamente curarse con un vigoroso exercicio, al qual rara vez dexan de ceder.

El exercicio si es posible debe siempre hacerse en el campo: quando esto no se puede hacer, se pueden emplear varios métodos para exercitarse sin salir fuera de casa, como con la danza, la esgrima &c. No es necesario ocuparse siempre en una es-

pe-

pecie particular de exercicio. Se deben preferir las especies de exercicio que ponen en accion todos los órganos del cuerpo; tales como pasearse, correr, ir á caballo, nadar, cavar &c.

Es cosa muy sensible el que las diversiones mas activas sean poco practicadas. Las diversiones hacen que las gentes se exerciten mas de lo que harian, y sirven de mucho incentivo á los que no están en la circunstancia de ganarse el pan con el trabajo. Quanto menos aceptacion tienen en el mundo las diversiones activas, tanto mas prevalecen las especies de diversiones sedentarias, que no sirven de otra cosa que de gastar el tiempo, y en lugar de recobrar el ánimo, padece ó se debilita mas con algunas que con qualquiera otro estudio ó negocio. Debe evitarse qualquiera cosa que obliga las gentes á estar sentadas, á excepcion de quando lo necesita el caracter del empleo.

Las diversiones en que se hace el mejor exercicio son la caza, la pelota &c. (1) Así se promueve la transpiracion y otras secreciones, se fortifican los pulmones, se fortalece y agilita todo el cuerpo.

Los que pueden deben emplear cada dia dos ó tres horas en pasear á caballo, y quando nó á pié. Jamas debe dilatarse mucho el hacer exercicio, pues esto en lugar de restaurar debilita.

Qualquiera tiene necesidad de exercitarse: la inaccion, semejante á los demas vicios, quando uno se

(1) La *golst* es un juego muy comun en el Norte, es un excelente y saludable exercicio quando se toma con moderacion; y así quando no calienta demasiado, ni fatiga con exceso, se debe preferir á la pelota, y otros juegos mas violentos.

se abandona á ella gana terreno, y al fin se hace agradable; de aquí nace el que algunos, que fueron amantes del exercicio en su primera edad, despues le hayan aborrecido. Así los gotosos é hipocondriacos hacen muchas veces sus males incurables.

En algunos paises se promulgaron algunas leyes obligando á todos de qualquiera clase que fuesen á aprender algun oficio mecánico. El que tales leyes se ordenasen á la conservacion de la salud ó al aumento de las manufacturas, merece poca atencion. Lo cierto es que si los hombres de distincion se empleáran así freqüentemente lograrian muchos buenos efectos, y tendrian mucho mas honor con las obras magistrales hechas de su propia mano, que con haber arruinado muchos de sus compañeros jugando ó bebiendo. De este modo los que tienen lugar y medios de aplicarse á las artes mecánicas, podrán servir de mucho provecho á la sociedad, adelantando estas artes.

La inaccion no solo ocasiona enfermedades y hace inútiles los hombres en la sociedad, promueve todos los vicios. El decir que un hombre es ocioso es lo mismo que vicioso: si la mente no está empleada en alguna ocupacion útil, constantemente busca algun placer ideal, ó cae en alguna molesta aprension de algun peligro imaginario. De estos manantiales procede el mayor número de las miserias del género humano. El hombre no está destinado para el ocio, y así con la inaccion se frustran todos los designios de la creacion. Una vida activa es la mejor custodia de la virtud, y el mejor preservativo de la salud.

CA-

CAPITULO VI.

DEL SUEÑO Y DEL VESTIDO.

El sueño y la dieta deben ser proporcionados. El dormir poco debilita los nervios, disipa los espíritus y ocasiona enfermedades: el demasiado sueño hace la mente torpe, la sangre espesa, y dispone á la apoplexía, al letargo y á otros males semejantes. Se debe guardar un medio, que no es muy facil determinar. Los niños necesitan dormir mas que los adultos, los laboriosos mas que los sedentarios, y aquel que come y bebe mucho mas que el que vive con arreglo. El verdadero espacio de tiempo en el sueño no puede tener para todos las mismas medidas, pues una persona se recobra con cinco ó seis horas de sueño, y otra necesita ocho ó diez.

Á los niños se les puede conceder todo el sueño posible, á los adultos les basta seis ó siete horas, y no deben exceder de ocho. Los que están en la cama mas de ocho horas pueden decir que han estado dormitados, pero no que hayan absolutamente dormido. Hay quien se revuelve y sueña la primera parte de la noche, duerme profundamente hasta la mañana, y está soporoso hasta el medio dia. El modo mejor, mas sano y mas refrigerante, es el levantarse temprano. La costumbre de estar en la cama nueve ó diez horas, no solo repara ó fortifica menos, sino que relaxa los nervios y debilita la constitucion.

La naturaleza demuestra el tiempo oportuno para el reposo. Ninguna cosa destruye mas la constitucion que la de velar mucho por la noche. Es cosa bien lastimosa que tan dañosa práctica esté tan en uso; pues la falta del sueño en el debido tiempo echa á perder prontamente la más floreciente complexîon, ó arruina la mejor constitucion. El aspecto pálido y desfigurado de aquellos, que como dice el refran hacen noche del dia, y del dia noche, es una prueba bien clara.

Para que el sueño sea saludable son precisas las circunstancias siguientes: primeramente hacer de dia suficiente exercicio al ayre libre, tomar despues una cena ligera, y finalmente acostarse con la mayor serenidad y alegria que sea posible.

Es cierto que el demasiado y el poco exercicio no contribuyen al sueño, aunque rara vez oigamos á las personas activas y laboriosas quexarse de no dormir por la noche. El perezoso y el ocioso generalmente se quexan, y no es de maravillar que la cama de pluma no sirva de descanso al que todo el dia está sentado en una silla poltrona. Una grande parte del placer de la vida consiste en la alternativa de quietud y movimiento. Los que desprecian el segundo no pueden encontrar placer y alivio en el primero. El labrador se recrea mas con su simple alimento y con su saludable, aunque dura cama, que con las espléndidas mesas, y con las almohadas de pluma los sedentarios y ociosos.

La cena ligera proporciona para un sueño saludable: si es excesiva seguramente se ha de pasar una mala noche; y si vence el sueño, el peso, la

la opresion del estómago y de los espíritus, ocasionan sueños espantosos, turbados é interrumpidos, pesadillas &c. Quando se va á la cama despues de una cena ligera, ó despues de haber bien digerido, se descansa con un sueño grato y saludable, y se levanta con recobro y alegria. Hay á la verdad algunas personas que no pueden dormir sin tomar alimento sólido por la noche, pero esto no es prueba de que se deba cenar un alimento pesado. Algunos es verdad se acostumbran á este método, porque no toman suficiente quantidad de alimento sólido en el dia.

Verdaderamente ninguna cosa turba mas nuestro reposo que la ansiedad: quando la mente no está tranquila rara vez se goza de un sueño saludable. El sueño huye de los infelices, habita con la alegria, y aborrece el llanto. Esta es razon muy suficiente para que el hombre procure quanto es posible tener su mente serena quando se entrega al sueño. Algunos abandonándose al dolor y á la afliccion han ahuyentado tanto el saludable sueño, que despues no pueden disfrutarle.

El sueño de la primera parte de la noche es generalmente el mas restaurativo, y es dificil determinar si es ó nó efecto de la costumbre; pero como la mayor parte de las gentes se acostumbran en la juventud á acostarse temprano, se puede deducir que el sueño en este tiempo de la noche será despues tambien mas útil. Sea la parte primera de la noche mas proporcionada para el sueño ó no sea, se puede asegurar que la madrugada es muy oportuna para los negocios y recreo, y que entre los madrugadores son raros los que no gozan un buen estado de salud.

Del vestido.

El vestido debe ser proporcionado al clima. Es cierto que la costumbre tiene mucho influxo sobre este punto; pero jamas puede alterar tanto la naturaleza, que convenga igualmente el mismo vestido á los habitantes de la nueva Zembla, y á los de la Jamayca. Á la verdad no es necesario observar una exâcta proporcion entre los vestidos que llevamos, y el grado de latitud en que habitamos. Sin embargo al mismo tiempo debemos mirar atentamente tanto el temple del pais, como la freqüencia de las tempestades, ventiscas &c.

En la juventud, quando está la sangre ardiente y la transpiracion libre, no es tan necesario abrigar el cuerpo con tanta ropa como en la declinacion de la vida: en este tiempo se vuelve rígida la piel, y los humores son muy frios; y así es preciso que se aumenten los vestidos para evitar muchas enfermedades producidas en el mismo periodo de la vida por la falta de transpiracion. Estas se pueden precaver en algun modo con el proporcionado aumento de ropa, ó llevando los vestidos que se reputan capaces de promover la transpiracion, tales como el coton, flanela &c.

El vestido debe ser igualmente proporcionado á la estacion del año. Un vestido puede ser muy pesado, y dar calor en el verano, no siendo de abrigo en el invierno; no obstante se necesita la mayor cautela en estas mudanzas. No debemos quitarnos muy pronto los vestidos de invierno, ni llevar los de verano mucho tiempo. En Inglaterra el invierno suele empezar con grande rigor,

gor, y freqüentemente tenemos tiempos frios aun despues de haber empezado los meses del verano. Es muy conducente que el mudar de ropa no se haga de un golpe, sino gradualmente. Á la verdad en este clima se debe hacer quasi insensiblemente, especialmente por aquellos que han pasado la mitad de la vida.

Los vestidos que no tienen otro objeto que la vanidad y orgullo suelen ser perjudiciales á la salud. El género humano en todos los siglos parece haber considerado los vestidos segun la moda y figura, variando continuamente á medida de su salud, clima y comodidad: por exemplo, el tontillo puede ser útil en los paises calientes del Sud; pero ninguna cosa puede ser mas ridícula para las regiones del Norte.

Aun la forma humana padece alguna vez por el vestido: creen algunos que el género humano se haria monstruoso sin este socorro. Quanto se inventa de esta naturaleza es infinitamente dañoso. La mas destructora de estas invenciones en este pais es la de apretar el estómago é intestinos, y contenerle en un espacio tan estrecho que pueda adquirirse lo que falsamente llaman talle delicado. Lo que se consigue con esta costumbre perniciosa es oprimir la accion del estómago é intestinos, impedir el movimiento del corazon y pulmones, y que padezcan casi todas las funciones vitales.

Los pies igualmente padecen por la mucha compresion: un pié pequeño se reputa por el mas bello. Se puede asegurar que con esta idea se han estropeado muchas personas. Una infinidad de gentes se hallan atormentadas con los callos, ocasionados ca-

casi siempre por los zapatos estrechos, y son á veces tan incómodos, que las imposibilitan á pasearse, pudiéndose considerar como la causa remota de otras enfermedades.

El corte y figura del zapato debe estar acomodada al pié. En los niños los pies están igualmente tan bien formados como las manos: el movimiento de los dedos es libre y facil. Pocas personas pueden hacer uso de los dedos de los pies en el periodo mas adelantado de su vida. Con los zapatos estrechos se amontonan los dedos unos sobre otros de modo que se imposibilitan á moverse. El talon del zapato demasiado alto no es menos dañoso que su estrechez. Una señora puede muy bien parecer mas alta andando de puntillas, pero jamas caminará bien de este modo. Así se violentan sus articulaciones, se tuercen sus miembros, hace que esté inclinada hácia adelante, y finalmente que destruya toda la facilidad y gracia de sus movimientos. De los zapatos con talones altos, y que estrechan los dedos, proviene el que anden bien pocas mugeres.

En quanto á los vestidos es menester evitar toda estrechez y compresion como de ligas, hebillas &c. La estrechez no solo impide el libre movimiento de los miembros, detiene tambien la circulacion de la sangre, hace que no sea igual la nutricion, que no crezcan las partes agarrotadas, y que se originen varias enfermedades. Las compresiones de los corvatines, collares &c. son extremamente peligrosas, impiden el curso de la sangre que vuelve del cerebro, y se originan vaidos, apoplexías y y otras fatales enfermedades.

La perfeccion del vestido consiste en la limpieza y

y la comodidad. No hay cosa mas ridícula que la de hacerse esclavo de su vestido. Hay algunos (son muchos) que permanecerán como si fueran una estatua desde la mañana hasta la noche, antes que descomponer un pelo ó alterar la postura de un alfiler. Encomendamos para vestirse el modelo de los que llaman Quákaros, siempre limpios, decentes, y alguna vez petimetres sin nada de superfluo, de modo que si otros los superan en pomposos encaxes, vueltas y cintas, ellos se aventajan en la limpieza. Lo muy costoso del vestido, mas que otra cosa es afectacion; y muchas veces es para que cubra muchas cosas sucias.

Añadirémos respecto al vestido, que no solo debe ser proporcionado al clima, á la estacion del año, al periodo de la vida, sino tambien al temperamento y constitucion. Las personas robustas son capaces de sufrir el frio y el calor mas que las delicadas. Por esta razon no tienen necesidad de cuidar tanto del vestido. Lo preciso del abrigo no se puede determinar por el raciocinio. Es un punto de experiencia solamente; y qualquiera puede ser el mejor juez de sí mismo en lo que pertenece á lo preciso para estar abrigado.

CA-

CAPITULO VII.

DE LA SACIEDAD.

Un autor moderno observa que la sobriedad y exercicio son los dos mejores médicos del mundo: hubiera podido añadir que si se practicáran con exâctitud casi seria escusado qualquiera otro. La sobriedad puede llamarse con razon madre de la salud. Los mas de los hombres obran casi como si creyesen que las enfermedades y la muerte son muy lentas en sus progresos, pues con la saciedad y desórdenes aceleran su venida.

El peligro de la saciedad puede facilmente conocerse reflexîonando sobre la constitucion de la naturaleza humana. La salud depende del estado de los sólidos y fluidos, proporcionado para las funciones vitales: mientras se mantiene de este modo regularmente estamos sanos y buenos: de qualquiera modo que se altere, necesariamente ha de padecer la salud. La saciedad jamas dexa de alterar toda la economía animal; produce indigestiones, relaxa los nervios, pervierte muchas secreciones, vicia los humores, y ocasiona un sin número de enfermedades.

La analogía que se observa entre la nutricion de las plantas y la de los animales, es una prueba convincente del peligro de la saciedad. Así la humedad y el abono moderados promueven mucho la vegetacion, y el exceso de qualquiera de los dos le echará á perder enteramente. Lo mejor y mas

mas saludable se vuelve dañoso, y aun destruye quando se abusa de ello, demostrándose de aquí que el grado mas alto de la humana sabiduría consiste en arreglar nuestros apetitos y pasiones, de modo que se eviten los extremos, haciéndonos de este modo merecer el título y el caracter de racionales. El esclavo de su apetito será siempre la desgracia de la naturaleza.

El Autor de la naturaleza nos ha vestido de varias pasiones á fin de que se propague la especie, y se conserven los individuos. La saciedad es el abuso de estas pasiones, y la moderacion consiste en arreglarlas debidamente. Los hombres no contentos con satisfacer á los estímulos regulares de la naturaleza, han fomentado muchos artificiales, y están continuamente buscando quanto pueda satisfacerlos. Las necesidades imaginarias no pueden satisfacerse: la naturaleza se contenta con poco: el vicio no tiene límites; y así el borracho y desarreglado rara vez se contiene hasta que le falta el dinero ó la salud, conociendo entonces su error, aunque demasiado tarde.

Seria imposible fixar reglas acerca de la dieta atendidas las diversas constituciones del género humano; pero como el mas ignorante sabe ciertamente lo que significa exceso, estará en su mano el evitarle.

La grande regla en la dieta es la de contentarse con la simplicidad, porque la naturaleza se complace con el mas simple alimento. Así vemos que qualquiera animal sigue su voz á excepcion del hombre, que pasa sus límites destruyendo la propagacion, y buscando con el luxo su propia corrupcion. Quando

do miro una regalada mesa, dice un célebre escritor de nuestros dias, puesta con toda la magnificencia, me parece estar viendo la gota, las hidropesías, las calenturas, los letargos, y otro sin número de enfermedades escondidas entre los platos.

El desarreglo en otras cosas no es menos perjudicial que en la dieta. La concupiscencia, y el abuso de licores fermentados arruinan prontamente la constitucion; y muchas veces estos vicios se dan tanto la mano, que freqüentemente vemos que los devotos de Baco y de Venus antes de llegar á la flor de la vida son arrebatados de las enfermedades que apresuran el paso de una anticipada muerte. Si los hombres reflexionáran sobre las penosas enfermedades, y la muerte precipitada que ocasiona la saciedad, bastaria sin duda para hacerles retirar, y aun mirarla con horror en vez de abandonarse á los mas atractivos apetitos.

El desórden de los apetitos no solo daña á sus sequaces, padece tambien el inocente muchas veces los terribles efectos. ¿Quántos miserables huérfanos no se ven sujetos á las necesidades, porque sus padres sin mirar á lo venidero gastaron en el libertinage y vicios lo que deberia servir á mantenerlos despues de un modo decente? ¿Quántas veces no vemos á las miserables madres fallecer en la miseria con sus hijos mientras que el padre cruel está regalando sus insaciables apetitos?

Las familias no solo se reducen á la miseria con los desórdenes, sino que tambien se extinguen. Ninguna cosa conspira tanto á que se impida la propagacion, y á que se abrevie la vida de los hijos, como los desórdenes de los padres. El pobre que tra-

trabaja todo el dia, y se acuesta contento con su humilde y estimada muger, puede prometerse una familia numerosa, mientras que el rico orgulloso y sumergido en las incomodidades y luxo muchas veces fallece sin heredero de sus opulencias. Los Estados y los Imperios sufren igualmente el influxo de los desórdenes, y caen ó se levantan segun que ellos dominan.

En lugar de declarar las diversas especies de desórdenes, y notar su influxo sobre la salud, harémos solo por via de exemplo algunas observaciones sobre una particular especie de vicio; quiero decir, sobre los licores fermentados.

Qualquiera especie de embriaguez pone á la naturaleza para digerirla en una especie de calentura; y quando se repite todos los dias es facil preveer las conseqüencias, siendo preciso que sea muy fuerte la constitucion para que pueda aguantar una calentura diaria. Á mas de esto, como las calenturas ocasionadas por esta causa no se disipan siempre en un dia, freqüentemente producen una inflamacion de pecho, hígado, cabeza &c. ú otros efectos funestos.

Aunque el bebedor no perezca de enfermedades agudas, rara vez se escapa de las crónicas. El exceso de los licores fermentados debilita los intestinos, echa á perder la digestion, destruye la fuerza de los nervios, ocasiona perlesías y convulsiones, calienta é inflama la sangre, destruye sus qualidades balsámicas, la inutiliza para poder circular y que nutra el cuerpo, siguiéndose de aquí las hidropesías y consunciones pulmonares, término comun con que acaban los borrachos. Las enfermedades de esta especie,

cie, producidas por esta causa, rara vez admiten curacion.

Muchas personas echan tambien á perder con la bebida su salud, aunque rara vez se emborrachen. Los que tienen el hábito de mojarse continuamente la boca, como ellos dicen, aunque sus efectos son menos violentos, no dexan de ser menos dañosos. Quando los vasos están continuamente llenos y dilatados no se pueden hacer debidamente las diversas digestiones, y los humores no se pueden preparar como se requiere. Por esta causa muchas gentes de este caracter están afligidas de gota, de cálculos y de llagas en las piernas; y quando esto no sucede suelen padecer abatimientos de espíritus, afecciones hipocondriacas, y otros síntomas producidos por las indigestiones.

Las consunciones son tan comunes en el dia que se puede calcular que muere un diez por ciento de estas enfermedades en las grandes ciudades. Lo cierto es que nosotros atribuimos á las bebidas fuertes la causa del aumento de las consunciones, porque la grande quantidad de cerbeza víscida, que generalmente bebe la mayor parte del pueblo en Inglaterra, no puede dexar de hacer glutinosa la sangre, é incapaz de circular y de producir así las obstrucciones é inflamaciones de los pulmones. Son pocos los grandes bebedores de cerbeza que dexen de morir tísicos, sin que esto deba causar admiracion al considerar la naturaleza glutinosa, y casi incapaz de digerirse de la cerbeza fuerte.

Los que beben aguardiente ó vinos generosos corren mayor peligro, pues á mas de que estos licores calientan la sangre y la inflaman, despedazan los

los tiernos vasos de los pulmones. Es tan grande en este pais su consumo, que parece que sus moradores casi no se nutren de otra cosa que de estos licores fuertes (1).

El vicio de beber freqüentemente procede de la miseria. El miserable se entrega creyendo encontrar algun alivio; y aunque es cierto que le conforta por algun tiempo, el alivio es de breve duracion, y quando se ha pasado, los espíritus caen tanto de su respectivo estado como parecia haberse confortado con este medio. Esta es la razon de la necesidad de la repeticion; y así cada nueva dosis de bebida abre el camino á otra, hasta que el infeliz y miserable se hace esclavo de la botella, muriendo sacrificado al licor que la primera vez le sirvió acaso como de medicina. No hay hombre que esté tan debil y tan triste como el borracho quando vuelve en sí; y así vemos que los que manifiestan el mayor recreo de espíritu mientras se repiten las bebidas en los banquetes, son quando sobrios los mas tristes de todos; y muchas veces acaban su miserable exîstencia en un periodo de spleen ó de mal humor.

La borrachera destruye la salud y las facultades del alma. Es de extrañar que los hombres tan estimados por la racionalidad, que los hace superiores á los brutos, se recreen en ponerse en un estado in-

(1) Darémos una idea de la cantidad inmensa de aguardiente que se consume en la Gran Bretaña, teniendo presente que en la ciudad de Edimburgo y sus cercanías ademas de la grande porcion de aguardiente extrangero, registrado en las aduanas públicas, y otra mucho mayor, que se debe suponer de contrabando, se cuentan mas de dos mil alambiques empleados en preparar un licor llamado *molasse*, que es un verdadero veneno. E pueblo está tan inclinado á beber esta bebida perjudicial, que quando un mozo de cordel ó un artesano se ve en la calle, que no se puede tener, le dicen *he has got mollosoed;* es decir, está borracho.

inferior á los irracionales. Como que seria un justo castigo de los que voluntariamente se privan del uso de la razon, el que quedasen siempre en el mismo estado. Mas aunque esta no sea la consequencia de una sola borrachera, rara vez dexa de acontecer á los que permanecen en este abuso, de modo que con esta viciosa costumbre un gran talento se vuelve muchas veces un idiota (1).

La embriaguez es con especialidad muy dañosa á los jóvenes. Acalora su sangre é impide su aumento. El uso freqüente de licores fuertes en la primera edad priva tambien de los beneficios que se podrian luego esperar de ellos; y es que acostumbrándose á beber licores generosos quando mozos, no se puede esperar de ellos que sirvan como de cordial en la declinacion de la vida. La borrachera, vicio por sí mismo el mas abominable, es incentivo de otros muchos. No ha habido delito por horrible que sea que no haya sido cometido por satisfacer el deseo del vino: hemos visto algunas madres vender el vestido de sus hijos, el alimento que deberian comer, y aun los hijos mismos por conseguirle y satisfacer su apetito.

CA-

(1) Es de admirar que con el adelantamiento de las artes, ciencias y política, no se haya quitado aun el abuso tan bárbaro de beber excesivamente. Verdad es que en el dia es menos comun que lo era antes en la parte de la Inglaterra, que está al medio dia; pero en el norte esta reliquia de barbaridad se considera como un acto de hospitalidad, creyendo que nadie trata bien á sus huéspedes si no les da de beber. ¿Qué cosa mas rústica que la de forzar las gentes á beber solo por esta maldita costumbre. La urbanidad, la complacencia y el buen modo ¿podrán acaso persuadir á un hombre á que tome un vaso de vino en un tiempo que le pueda servir de veneno? Hace mucho tiempo que está fuera de la moda en Francia el abuso de beber, y empieza á disminuirse en las partes mas cultas de Inglaterra: deseamos que se destierre prontamente de toda la Isla.

CAPITULO VIII.

DE LA LIMPIEZA.

La falta de limpieza no admite escusa en donde no falta el agua, estando por esta razon en mano de qualquiera el estar limpio. La continua transpiracion de nuestro cuerpo tan necesaria para la perfecta salud, nos obliga á mudar freqüentemente de ropa; y es el modo con que aquella se promueve. Quando la materia que debe ser arrojada por la transpiracion se detiene en el cuerpo, ó se reabsorve de los vestidos sucios, puede ocasionar enfermedades.

La sarna, y algunas otras enfermedades de la piel, se deben particularmente á la falta de limpieza. Verdad es que estos males se adquieren por infeccion, ó se producen por los alimentos &c.; pero rara vez continúa largo tiempo quando hay mucho cuidado de la limpieza. A la misma causa se deben atribuir las varias especies de insectos que infestan el cuerpo humano, las casas &c., y se pueden siempre desterrar con la limpieza, debiendo por esta razon creer que donde éstos se encuentran se cuida poco de ella.

La causa mas comun de las calenturas pútridas y malignas es la falta de limpieza. Empiezan comunmente entre los que viven en casas pequeñas y sucias, que respiran mal ayre, que hacen poco exercicio, y que llevan vestidos sucios. Allí se forma generalmente la infeccion, que se esparce tanto que pro-

produce la destruccion de muchos. Por esta razon se puede considerar la limpieza como objeto de la atencion pública. No basta para la perfecta salud el estar limpio cada uno por sí mismo si no se observa lo mismo en la vecindad. No pudiéndose desterrar á las gentes sucias, como cosa de un daño comun, á lo menos se deben evitar como semillas de infeccion. Todo quanto perjudica á la salud pública debe estar muy distante de las habitaciones.

En las plazas en donde se junta un grande número de gentes, la limpieza debe ser de la mayor atencion. Se sabe que las enfermedades epidémicas se comunican corrompiendo el ayre; y así qualquiera cosa que pueda contribuir á su corrupcion, ó á que se propague su infeccion, se deberá exâminar con muchísimo cuidado. En las grandes ciudades no se debe permitir que quede la basura en las calles, sea de la especie que se quiera. No hay cosa que pueda contribuir mas á que se comuniquen los contagios que el excremento de los enfermos.

En muchas ciudades grandes las calles son poco menos que basureros; están continuamente cubiertas de cenizas, lodo é inmundicias de toda especie, y aun las carnicerías están muchas veces en el centro de las grandes ciudades. La sangre podrida, los excrementos &c. que generalmente abundan en estos parages, no pueden dexar de infeccionar el ayre, y hacerle mal sano. Se puede precaver todo esto facilmente con la actividad del Magistrado, que tiene en su mano el promulgar las leyes oportunas relativas á cosas de esta naturaleza, y hacer que se observen con el mayor cuidado.

Es de sentir el ver que el interes de la limpie-

pieza general de las grandes ciudades de la Gran Bretaña no sea bien conocido del Magistrado, aunque la salud, el placer, la delicadeza &c. conspiren á encomendar este importante objeto. Ninguna cosa puede ser mas agradable á los sentidos, mas decorosa para los habitadores, ni mas favorable á la salud, que la limpieza de las grandes ciudades; y ninguna cosa puede dar á un extrangero una idea mas despreciable que lo sucio de un pueblo. Por esfuerzos que haga un pueblo para adquirir sabiduría, política ó civilizacion, mientras desprecie la limpieza podrémos afirmar que se halla aun en el estado de la barbarie (1).

Los paysanos en muchos lugares miran la limpieza con desprecio; y si no fuera por la disposicion abierta de sus casas padecerian muchas veces por los malos efectos de la inmundicia. En las casas de los arrendadores se ve un basurero delante de la puerta; el ganado y sus amos viven muchas veces baxo del mismo techo. Los lugareños desprecian enteramente el mudarse de ropa teniendo sus casas limpias por un efecto de indolencia y de disposicion á la inmundicia. El uso puede hacer que les sea menos desagradable, pero no puede hacer el uso que sea saludable llevar los vestidos sucios, y respirar un ayre mal sano.

Muchos artículos pertenecientes á la dieta están en manos de los paysanos, y se deben emplear todas

(1) En la antigua Roma los mayores hombres estimaban la limpieza como objeto digno de la mayor atencion. La cloaca ó alcantarilla, dice Plinio, en donde se juntan todas las inmundicias de la ciudad, es una de las mayores obras públicas, mereciendo sin duda por esta razon mayores elogios Tarquinio Agripa, y otros que la hicieron ó perfeccionaron, que los que lograron mayores triunfos.

las reflexîones y medios posibles para procurar que se habituen á la limpieza, pudiéndose acaso conseguir dando algun prémio á los que traen á vender los comestibles mejores y mas limpios, tales como manteca, queso &c., y castigando severamente á los que los conducen sucios, observando el mismo método con los carniceros, con los panaderos, con los que hacen la cerbeza, y con todos los que se emplean en preparar las cosas necesarias á la vida.

En los quarteles de los soldados se debe hacer observar la limpieza y mirarla con mas atencion. El descuido sobre esta materia hace que se propaguen enfermedades contagiosas, y freqüentemente matan mas personas que la espada. Los Judíos en tiempo que estaban sus tropas acampadas, daban una instruccion particular relativa á la limpieza (1).

Las reglas que daban debian todos observarlas en semejante situacion. El sistema de las leyes de aquel pueblo se dirigia manifiestamente á promover la limpieza. Si consideramos la naturaleza de su clima, y las enfermedades á que estaban sujetos, facilmente conocerémos la propiedad de sus leyes.

Es notorio que en las provincias orientales la limpieza es uno de los grandes puntos de su religion. La religion Mahometana, igualmente que la de los Judíos, manda diversos baños, lavatorios y purificaciones: y aunque esto se haya dirigido ó determinado para significar la pureza interior, al mismo

(1) Tendreis un parage fuera del campo para hacer vuestras necesidades; llevaréis una pequeña azada al lado, y haréis un hoyo al rededor de vosotros, y cubriréis con la tierra los excrementos. *Deuteron.* cap. XXIII. vers. 12 y 13.

mo tiempo ha sido tambien proporcionado para la conservacion de la salud. Sin embargo de parecer á algunos caprichosas estas purificaciones, pocas cosas servirán mas á precaver las enfermedades que la debida atencion sobre muchas de ellas. Qualquiera persona, por exemplo, que despues de haber visitado á un enfermo, de haber manejado un cuerpo muerto, ó de haber tocado qualquiera cosa que pueda estar inficionada, si se lava antes de juntarse ó tratar con las gentes, ó antes de sentarse á la mesa, correrá menos riesgo de inficionarse ó de inficionar á los demas.

El lavarse freqüentemente quita las inmundicias que están pegadas á la piel, promueve la transpiracion, fortifica el cuerpo, y anima los espíritus. ¡Qué frescura, alegria y agilidad no se siente bañándose, lavándose, afeytándose, poniéndose ropa limpia, particularmente quando estos cuidados se han dilatado mas de lo acostumbrado!

La costumbre oriental de lavarse los pies, aunque menos necesaria en este pais, con todo es una agradable parte de la limpieza, y contribuye mucho á la conservacion de la salud. El sudor é inmundicias de que están freqüentemente cubiertas estas partes, no pueden dexar de obstruir la transpiracion. La limpieza precave de muchos resfriados y calenturas. En donde las gentes tienen el cuidado de bañarse de noche los pies y las piernas con agua tibia, despues de haber estado de dia expuestos al frio ó á la humedad, rara vez sufrirán los malos efectos que producen estas causas.

En ninguna parte es tan necesaria la limpieza como en los navios, porque si se propaga una

enfermedad epidémica, nadie puede salvarse, y el mejor modo de precaverla es cuidar que toda la tripulacion esté limpia de vestidos, camas &c. Quando empieza una enfermedad epidémica, la limpieza es el medio mas útil para precaver que se dilate, necesario para que no vuelva quando se haya acabado, y para que no se extienda á otras partes. La ropa de la cama &c. de los enfermos se debe lavar bien, y humearse con azufre, porque se puede ocultar por mucho tiempo entre la ropa sucia la infeccion ó contagio, y extenderse despues de un modo terrible.

En los parages en donde hay un grande número de enfermos se debe observar cuidadosamente la limpieza. El olor de estos parages es bastante para hacer enfermar; y así es facil imaginar qué efectos puede producir en los enfermos. En un hospital ó enfermería en donde se tiene poco cuidado de la limpieza, es mas probable el que enferme una persona de perfecta salud que el que se cure un enfermo.

No hay cosa mas digna de reprobarse que el descuido ó temor que parece tienen de la limpieza los que cuidan algun enfermo. Miran como un delito el que se acerque al calenturiento qualquiera cosa limpia. Permitirán mas bien, por exemplo, que nade el enfermo en la basura que el que se mude la mas mínima pieza de su ropa. Si la limpieza es necesaria para los sanos lo es ciertamente mucho mas para los enfermos. Muchas enfermedades se curarian y mitigarian con la limpieza; y por el contrario sin ella los mas ligeros síntomas se mudan en malignos. El mismo error que parece haber pre-

preocupado á las gentes para impedir que se admita el ayre nuevo para el enfermo, los ha persuadido á tenerlos sucios. Deseamos que se destierren pronto estas preocupaciones perniciosas.

La limpieza es tan agradable á nuestra naturaleza que no podemos dexar de aprobarla en los demas, aunque no la practiquemos nosotros mismos: pide mas nuestra atencion que la riqueza misma, y freqüentemente logra nuestra estimacion: es un adorno tan propio del estado elevado como del mas infeliz, y nadie debe privarse de él. Pocas virtudes son mas importantes á la sociedad que la verdadera limpieza; se debe cultivar cuidadosamente en qualquiera parte, y en las ciudades populosas debe ser venerada (1).

CA-

(1) Es imposible conseguir enteramente la limpieza sin abundancia de agua. Hemos hecho presente al Magistrado de las grandes ciudades de la Gran Bretaña la atencion particular perteneciente á este punto. Las mayores ciudades de estos Reynos están situadas de modo que se les puede facilmente suministrar el agua necesaria, y los que no hagan el debido uso de ella después que se les haya proporcionado, merecen ser severamente castigados. Las calles de las grandes ciudades deben lavarse todos los dias, pues á mas de que este método es el mas eficaz para tenerlas enteramente limpias, creemos fundados en la experiencia, que será de mucho beneficio para la salud pública.

CAPITULO IX.

DE LA INFECCION.

Como muchas enfermedades son contagiosas debe qualquiera persona evitar quanto pueda toda comunicacion con los enfermos. La práctica comun de visitar los enfermos, aunque casi siempre con buen fin, tiene muchas malas conseqüencias. Estamos muy léjos de querer atemorizar á las gentes sobre un acto de caridad y piedad, particularmente quando se dirige hácia aquellos que están en la necesidad. Pero no podemos dexar de desaprobar la conducta de los que se exponen á sí mismos ó exponen á sus vecinos por una amistad mal entendida, ó por una impertinente curiosidad.

Las casas de los enfermos, y particularmente de los lugares pequeños, están continuamente llenas de gentes; pues tienen la costumbre de que los criados y la gente moza asistan al enfermo por turno, y aun de velarle toda la noche. Seria milagro si escapáran siempre libres semejantes personas. La experiencia nos enseña el peligro de esta conducta. Freqüentemente contraen de este modo las calenturas, y las comunican á otros hasta hacerse epidémicas.

Seria una imprudencia grande que el que no ha tenido viruelas asistiera á otro que padece esta enfermedad. Otras muchas calenturas son casi igualmente peligrosas y contagiosas. Creen algunos que las calenturas son mas fatales en los lugares que en

en las grandes ciudades por falta de la asistencia respectiva á la medicina. Puede suceder alguna vez; pero estamos mas persuadidos á que esto sea efecto de las causas mencionadas.

Si se hubiera de hacer un plan para propagar los contagios, con dificultad se podria hacer otro mas á propósito que el método comun de visitar los enfermos. Con semejantes visitas se dañan á sí mismos, dañan á sus amigos y al enfermo. La casa adquiere un ayre mal sano, sus conversaciones en voz baxa, y sus gestos horribles turban la imaginacion del paciente y abaten sus espíritus. Los enfermos particularmente de calenturas deben quanto sea posible estarse quietos. La vista de caras extrañas ó de otra qualesquiera cosa que turba su mente los ofende.

La práctica comun de convidar muchas personas á los funerales ó duelos, y amontonarlas en grande número en el quarto en donde yace el difunto, es otro modo de contraer la infeccion; pues no siempre muere con el paciente, antes bien en muchos casos se hace mas fuerte quando se corrompe el cadaver. Acontece particularmente en los que mueren de calenturas malignas ó de otra enfermedad pútrida; y así se deben enterrar lo antes que sea posible, y apartarse de ellos las gentes quanto pueden.

Para precaver que se propaguen estas contagiosas infecciones aprovecharia muchísimo el que los sanos se separáran de los enfermos. El legislador de los Judíos entre muchas instituciones sabias para conservar la salud, tuvo un cuidado particular de los medios de precaver los contagios ó cor-

corrupciones, como él dice, de una persona enferma ó de un cuerpo muerto. En muchos casos los sanos fueron separados de los enfermos, y se tenia por delito el acercarse á las habitaciones de los enfermos. Con que alguno hubiese tocado solamente un cuerpo enfermo ó un difunto estaba obligado á lavarse y á vivir por algun tiempo distante de la sociedad.

Las enfermedades contagiosas se comunican frequentemente por los vestidos. Es en extremo peligroso llevar vestidos que haya llevado algun enfermo, á lo menos no habiéndolos lavado y humeado bien, porque el contagio se puede ocultar en ellos mucho tiempo y producir despues efectos trágicos. De aquí se infiere el peligro que hay en comprar de lance, como dicen, vestidos usados ya por otros.

Las enfermedades contagiosas se transportan muchas veces (1). El comercio con las riquezas de los climas extrangeros nos trae tambien las enfermedades, que contrapesan algunas veces mucho mas que todas las ventajas que puede introducir el comercio. Es cosa lastimosa el que se cuide tan poco de

(1) Si se pusiera la décima parte de los cuidados que se ponen á fin de precaver que se introduzcan los contrabandos, para que con el transporte no se introduxesen las enfermedades, se podrian sin duda esperar las mas útiles consequencias. Esto se puede conseguir destinando un médico en cada puerto de mar para registrar la tripulacion de los navios, pasageros &c. antes que tomen tierra, y si encuentra alguna calentura ú otra inficion, mandár una corta quarentena, y enviar el enfermo á algun parage destinado para que se cure. Se debe mandar que los vestidos, cama &c. que han servido al enfermo durante el viage, se quemen ó limpien con las fumigaciones &c. antes que se lleven á tierra. Un método de esta clase precaverá muchas de las infecciones que traen los marineros á los puertos, comunicándose despues á toda la provincia.

de precaver la introducion ó propagacion del contagio. Se procura, es verdad, evitar la peste, pero no se toman precauciones contra las otras enfermedades.

Las infecciones en las ciudades se propagan comunmente de las prisiones, hospitales &c. Por lo comun éstos están situados enmedio de las ciudades populosas; y quando se descubre en ellos la infeccion es imposible que los moradores de la ciudad escapen libres. Si los Magistrados atendieran á la salud del pueblo podria evitarse facilmente.

Son muchas las causas que concurren á la propagacion de las infecciones en las grandes ciudades. La atmósfera de una ciudad grande es como una especie de occéano, que abunda de varias especies de infecciones, y es preciso que sean dañosas á la salud. El mejor consejo que podemos dar á los que están obligados á vivir en las grandes ciudades, es el de escoger una situacion despejada, el de evitar los parages estrechos y sucios y las calles demasiado pobladas. Tendrán sus propias casas y oficios limpios, y estarán fuera de casa al ayre libre todo el tiempo que sus negocios se lo permitan.

Servirá muchísimo á precaver la comunicacion de las infecciones el emplear personas únicamente destinadas á este oficio, y que en todo lugar y tiempo cuiden de los enfermos. Así se puede salvar una familia ó una ciudad entera de la infeccion de una persona. No pretendemos que se abandone á los amigos ó parientes en la necesidad, solo deseamos que se tenga la cautela de no estar mucho tiempo en compañía de los que padecen enfermedades de naturaleza contagiosa.

El

El que se detiene algun tiempo con el enfermo en las enfermedades contagiosas corre mucho riesgo; y así se debe tapar las narices con tabaco ó con alguna otra yerba de olor fuerte, como tomillo &c.: debe cuidar de la limpieza del enfermo y echar en el quarto vinagre ú otros ácidos fuertes, admitir siempre ayre nuevo, evitar el olor de la respiracion del enfermo, y no tratar con otras gentes sin mudarse de vestidos y lavarse las manos, porque de otro modo si la enfermedad es contagiosa la llevarán consigo (1).

Aunque acaso pueda esto parecer de poca conseqüencia á las gentes de poca consideracion, nos atreverémos á afirmar que la debida atencion sobre quanto puede influir para la comunicacion de la infeccion, es de mucha importancia en la precaucion de las enfermedades. Las que son en algun modo contagiosas no permiten que se esté mucho tiempo con los enfermos á excepcion de los precisos asistentes. Con estas precauciones no pretendo atemorizar á los que se emplean ó se imponen la obligacion de asistir á los enfermos; es un oficio muy necesario y digno de alabanza.

Hay muchas cosas en poder del Magistrado que pueden contribuir á precaver la infeccion, tales co-

(1) Hay razon para creer que la inficion se transporta freqüentemente de un parage á otro por el poco cuidado de la misma facultad. Muchos médicos afectan un modo familiar de sentarse al lado del paciente, y tener arrimado su brazo mucho tiempo: si el enfermo padece viruelas ú otro mal contagioso, no hay duda que la mano y vestido del médico llevarán alguna inficion, y si va al instante, como suele suceder, á visitar otro enfermo sin lavarse las manos, mudarse de vestido, ó exponerse al ayre libre, no es de maravillar que lleve consigo la enfermedad. Los médicos no solo dañan á los otros con esta costumbre, sino tambien á sí mismos; y á la verdad algunas veces padecen por falta de cuidado.

como promover la limpieza pública, alejar las prisiones, los hospitales, los cementerios, los parages en donde se engendran las infecciones, colocarlo todo á cierta distancia de las grandes ciudades (1), ampliar las calles, echar por tierra las paredes inútiles, y tomar todos los medios posibles para promover la libre circulacion del ayre por qualquiera parte de la ciudad. Es preciso que los hospitales ó parages destinados á recibir enfermos estén muy limpios, ventilados y colocados en una situacion descubierta, porque de otro modo no se podrá precaver la comunicacion de las infecciones; y por otra parte estando distantes detendrán al perezoso ú oficioso vecino á visitar al pobre enfermo. Tambien debe procurar el Magistrado que los amos no tengan en su casa á los criados enfermos. Creo que desearán mas pagar para que en los hospitales se cuiden sus criados enfermos, que el exponerse á que se comunique la enfermedad á una numerosa familia. Á mas de que quando los criados enfermos y la pobre gente van á los hospitales, no solo no pueden comunicar la infeccion, sino que tienen la ventaja de ser mejor asistidos.

Advertimos sin embargo que los hospitales en lugar de precaver las inficiones pueden ser el medio para que se comuniquen quando están situados enmedio de las grandes ciudades. El grande número de enfermos en pequeñas salas, la perenne comunicacion entre los ciudadanos y los enfermos, y la fal-

(1) Los antiguos no permitian que los templos de sus dioses á donde acudian los enfermos fuesen fabricados dentro de los muros de la ciudad; conocian bien lo importante de este punto.

falta de ventilacion y limpieza, son nidos en donde se fomentan las enfermedades; y qualquiera que entra en ellos no solo se expone á inficionarse, sino á comunicar tambien la inficion á otros. Esto, es verdad, no es falta de los hospitales, sino de quien los maneja. Seria de desear que los hospitales fuesen mas numerosos y de un pié mas respetable: de este modo las gentes se valdrian de ellos con menos disgusto. Se debe desear tanto mas respecto á que la mayor parte de las calenturas pútridas y otras enfermedades contagiosas se anidan entre los pobres, comunicándose despues á las demas clases de individuos. Si se pusiera la debida atencion la primera vez que aparecen estas enfermedades, y se enviára pronto al hospital el enfermo rara vez veriamos hacerse epidémicas las calenturas pútridas, que son casi tan contagiosas como la peste.

CAPITULO X.

DE LAS PASIONES.

Las pasiones influyen tan poderosamente sobre la causa como sobre la curacion de las enfermedades. El modo con que obra el alma sobre el cuerpo será siempre dificil de explicar. Nos basta conocer que hay un recíproco influxo entre ella y las partes organizadas, y que con qualquiera desórden de éstas padece aquella.

De

De la ira.

La pasion de la ira perturba el entendimiento, altera el semblante, acelera la circulacion de la sangre, desordena enteramente las funciones vitales y animales, ocasiona calenturas, enfermedades agudas, y alguna vez la muerte repentina. Es mas particularmente perjudicial á los que son delicados y débiles de nervios. He conocido muchas personas que han muerto por una ira muy violenta, y por lo mismo es preciso que qualquiera evite con el mayor cuidado el exceso de esta pasion.

Es cierto que no siempre depende de nosotros el precavernos de la ira, pero podemos seguramente evitar que se fomente en nuestro pecho el resentimiento. Si se apodera de nuestra mente ocasiona por grados las mas obstinadas enfermedades crónicas, que por grados arruinan la constitucion. Ninguna cosa manifiesta mas la verdadera grandeza de alma que el olvidar las injurias: así se promueve la paz de la sociedad, y sirve para nuestra comodidad, salud y felicidad.

El que estime su salud evite tan violenta pasion como el mas mortal veneno, no se entregue al resentimiento, y procure estar siempre sereno y tranquilo; pues nada influye mas sobre nuestra salud que la tranquilidad de nuestro entendimiento.

Del miedo.

El miedo tiene un poderoso influxo para producir y agravar las enfermedades. Nadie debe ser vituperado por tener un prudente cuidado de su vi-

vida; pero es muy reprensible el excesivo deseo de conservarla, porque muchas veces es causa de perderla. El miedo y la ansiedad, agobiando los espíritus, nos dispone á enfermar, y hace que las enfermedades que se hubieran vencido con un ánimo constante y varonil vengan á ser funestas.

Un temor repentino generalmente obra con mucha violencia, produciendo muchas veces las alferecías y otros efectos convulsivos. Por esta razon se ve el peligro de aquella comun y perniciosa costumbre de infundir terror á los niños y de espantarse ellos los unos á los otros. Muchos por semejantes juegos han perdido la vida, y otros se han quedado miserables. Es peligrosísimo el solicitar las pasiones humanas; pudiendo caer en tal desórden que jamas se puedan arreglar.

Los respectivos efectos del miedo son generalmente los mas dañosos. El continuo miedo de un peligro venidero, fixándose intensamente en la imaginacion, produce muchas veces el peligro temido, y muchos mueren de aquellas enfermedades que miraban anticipadamente con horror, ó que tenian selladas en su imaginacion por alguna casualidad ó prevencion. Este es tambien freqüentemente el caso de muchas mugeres que mueren en el parto teniendo impresa alguna idea intensa de su muerte mucho antes que llegase; y no hay razon para creer que esta misma impresion no sea muchas veces causa de su muerte misma.

El irreflexîvo é imprudente método que tienen algunos de atemorizar á las mugeres, haciéndolas ver los muchos dolores y peligros del parto es perjudicialísimo. Son pocas las mugeres que mueren en

en el parto, aunque muchas pierdan su vida despues. La razon parece ser que despues que una muger ha parido hallándose debil y molida, inmediatamente concibe que está en peligro; y este miedo rara vez dexa de impedir las evacuaciones necesarias de que depende su curacion. Así se sacrifica á su propia imaginacion, no habiendo acaso tenido riesgo alguno si no hubiera temido.

Sucede rara vez que mueran en el parto dos ó tres mugeres en una ciudad grande, aunque de esto suele seguirse que mueran otras muchas, pues todas las mugeres que las conocen, y que están embarazadas temen el mismo destino; y así se hace epidémica la enfermedad por la fuerza de la imaginacion. Se debe pues persuadir á las preñadas que desprecien el miedo, y que eviten con el mayor cuidado las preocupadas bachilleras comadres que continuamente están repitiendo á sus oidos las desgracias agenas. Quanto pueda concurrir por leve que sea á asustar á una preñada, á la que está pariendo ó á una recien parida, se debe evitar con el mayor cuidado.

Muchas mugeres pierden la vida en el parto por una antigua supersticiosa costumbre que todavía reyna en muchas partes de la Gran Bretaña, haciendo que toquen las campanas de la Parroquia quando alguno muere. Las que se hallan en peligro son muy exâctas en hacer pesquisas; y si vienen en conocimiento de que las campanas las tocan por la muerte de alguna que se hallaba en la misma situacion, es facil inferir quáles serán las conseqüencias respecto á que su misma situacion las hace cavilar, y buscar razones para creer que están en el mismo ca-

caso, y es muy dificil persuadirlas de lo contrario.

Esta costumbre no solo es dañosa para las mugeres en el parto, sino tambien en otros muchos casos. En las calenturas malignas, que hay necesidad de animar los espíritus del paciente, ¿qué efecto podrá hacer en sus oidos cinco ó seis veces al dia este patético y fúnebre sonido de estas campanas? No hay duda que su imaginacion le sugerirá que otros se han muerto de la misma enfermedad, y que contribuyendo mucho estas ideas á oprimir las fuerzas, podrán mas que quantos cordiales puede disponer la medicina para animarlas.

Si esta ceremonia no se puede evitar debemos procurar á lo menos por quantos medios sean posibles que no llegue este ruido á sus oidos. Tambien debemos evitar qualquiera cosa que pueda entristecerlos. Se hace tan poco caso de esto, que no parece sino que muchos tienen como un empleo el visitar enfermos con el fin de molestarlos con tristes sucesos. Semejantes sugetos en lugar de mirarse como tiernos amigos, se deben considerar como enemigos, y los que cuidan del enfermo no deben admitir á estos sugetos.

Hay otra costumbre igualmente dañosa entre los facultativos, y es la de pronosticar el destino del paciente y el éxîto de la enfermedad. El orgullo de los médicos sin duda introduxo este abuso á pesar del buen sentido y de la salud del género humano. He conocido un médico tan bárbaro que decia haber pronunciado mas sentencias que todos los jueces de su Magestad. Dios quiera que tales sentencias no hayan sido fatales á los pacientes. El profesor jamas debe manifestar su opinion delante del enfermo.

Es

Es aun mucho peor que la comunique á los circunstantes; pues un enfermo sensible sufre menos en oir lo que dice el médico que en aprender el peligro de su estado con las tristes miradas, las lágrimas y las interrumpidas y mudas voces de los que le rodean. Rara vez acontece que quando el físico ha dado una mala noticia se oculte al paciente. El embarazo que los amigos y asistentes manifiestan para disimular lo que el profesor ha dicho es bastante para descubrir la verdad.

Piadoso el cielo por sus sabios fines ha ocultado á los hombres el término de su vida; y no hay razon para que un hombre anuncie la muerte de otro particularmente quando esta declaracion puede matarle. Todos los hombres tienen deseo de saber lo venidero, y rara vez dexan de solicitar que el médico diga su parecer. El partido mas seguro en estas ocasiones es dar una respuesta ambigua, ó una respuesta que contribuya á animar las esperanzas del enfermo. Esta conducta no será perjudicial al paciente ni al médico. Ninguna cosa influye mas en el crédito de los verdaderos médicos que la poca precaucion de los orgullosos pronosticadores, que generalmente son los mas ignorantes en la facultad. Estos errores ordinarios dan evidentes pruebas de la vanidad humana, y de la poca extension de la ciencia.

No se niega que hay casos en que la medicina debe anunciar el peligro del paciente, pero debe hacerse siempre con mucha precaucion. Jamas hay necesidad de que lo sepa toda la ciudad y todo el pais. En el instante que sale el médico de su primera visita preguntan si hay esperanza de que

el enfermo se cure. Estos sugetos, cuya curiosidad impertinente los lleva á hacer estas preguntas al facultativo sobre el suceso de la enfermedad, merecen ciertamente una respuesta nada significativa. La vanidad de pronosticar el buen ó mal éxîto del enfermo no es solo particular á la facultad, siguen muchos su exemplo; y los que se creen mas sabios que sus vecinos sentencian y hacen mucho daño. La humanidad llama á qualquiera para aliviar á un enfermo, pero no le llama para añadir afliccion al afligido con el miedo de sus miedos. Un amigo ó un médico puede aliviar mas al enfermo con un suave y apacible modo consolatorio que con la medicina; y no deberian jamas olvidarse de administrar el mayor de todos los cordiales, que es la esperanza.

De la tristeza.

La tristeza es una de las mas destructivas de todas las pasiones; sus efectos son mas permanentes, y quando se arrayga profundamente en la mente suele hacerse muy fatal. La ira y el miedo, siendo por su naturaleza mas violentos, duran menos. La tristeza muchas veces se convierte en una melancolía fixa, que arrebata los espíritus, y echa á perder la constitucion. No se debe dexar apoderar esta pasion, que se puede vencer en el principio, porque quando se ha arraygado mucho todos los esfuerzos serán superfluos.

Nadie puede precaver todas las desdichas en la vida; pero siempre manifestará grandeza de alma el que las recibe con serenidad. Algunos se figuran tener mérito en abandonarse á la afliccion quando les

les sucede alguna desgracia; se obstinan rehusando qualquiera consolacion; y así la mente oprimida de la melancolía queda gimiendo baxo de su peso. Esta conducta no solo destruye la salud, se opone tambien á la razon y buen juicio.

La variacion de las ideas es tan necesaria para la salud como la de la postura. Quando la mente se detiene mucho tiempo sobre algun objeto, particularmente quando es ingrato, daña todas las funciones del cuerpo. Por esto la afliccion continuada destruye el apetito, daña la digestion, disipa los espíritus, debilita los nervios, los intestinos se llenan de flato, y se vician los humores por falta de un nuevo, bueno y fresco quilo. Así se ve que algunas excelentes constituciones se han arruinado por alguna desgracia de familia ó por qualquiera otra causa que les haya causado mucha pesadumbre.

Es totalmente imposible que una persona muy afligida goce de buena salud; su vida será de pocos años. El que quiera gozar de una buena vegez debe tener buen humor y vivir alegre. Es verdad que no está siempre en nuestra mano; pero lo está mucho el moderar nuestros afectos y acciones. Podemos asociarnos ó con una compañía alegre ó triste, mezclar las diversiones á los oficios de la vida, ó abandonarse al peso de las desdichas: estas y otras muchas cosas semejantes están en nuestra mano, y de éstas depende generalmente el estado de nuestra mente.

La variedad de escenas que por sí mismas se presentan á los sentidos, se destinó ciertamente para precaver que nuestra atencion no se fixase mucho

sobre algun objeto. La naturaleza abunda de variedades, y nuestro entendimiento á no ser que se halle abstraido por algun hábito, se deleyta en contemplar nuevos objetos, nos indica el método de aliviar la mente en la afliccion, de dirigir freqüentemente su atencion á nuevos objetos, y exâminarlos por algun tiempo, de modo que quando la mente empieza á cansarse muda luego la escena, pudiéndose mantener por este medio una sucesiva mutacion de ideas hasta que la desagradable impresion se desvanezca enteramente. El viajar, estudiar alguna arte ó ciencia, el leer ó escribir sobre alguna materia que fixe mucho la atencion, servirán para desterrar con mas prontitud la afliccion que las diversiones mas festivas.

Hemos observado anteriormente que el cuerpo no puede gozar de perfecta salud sin el exercicio. Sucede lo mismo con el ser que piensa. La indolencia alimenta la tristeza; y quando la mente no tiene otra cosa en que pensar sino en sus calamidades, no es de maravillar que se entretenga solo con ellas. Son pocas las personas que entregadas á graves negocios padecen tristezas; y así en lugar de separarnos del mundo y de los negocios quando nos acontecen las desgracias, debemos empeñarnos con mas atencion que nunca en cumplir las funciones de nuestro estado; y debemos tambien buscar amigos de un genio social y alegre.

Las diversiones inocentes son medios que no se deben despreciar, porque insensiblemente llevan el entendimiento á la contemplacion de objetos agradables, y coadyuvan á expeler el horror que las desgracias habian esparcido sobre nosotros, hacen que el

el tiempo sea menos tedioso, y producen otros muchos buenos efectos.

Algunos oprimidos del dolor se entregan á los licores fermentados, hacen la curacion peor que la enfermedad, y rara vez dexan de acabar con la ruina de su fortuna, caracter y constitucion.

Del amor.

El amor acaso es la mas fuerte de todas las pasiones; quando es violento es mas dificil de calmar que qualquiera otra pasion, sea con los conatos del entendimiento ó de la voluntad. El temor, la ira y otras pasiones son necesarias para la conservacion de la vida, pero el amor es necesario para la continuacion de la especie. Por esta razon es cosa muy propia el que esta pasion esté tan profundamente arraygada en el pecho humano.

Aunque el amor sea una pasion tan fuerte, rara vez hace progresos tan rápidos como las demas; y así son pocos los que desesperados se abandonan al primer instante. Se debe por lo mismo advertir á qualquiera que antes que se dexe dominar de esta pasion considere bien si tiene probabilidad de lograr el objeto de su cariño ó nó, porque quando no la tenga debe evitar las ocasiones á fin de que no se arraygue mas, huir inmediatamente de la compañía del objeto amado, aplicarse con atencion á negocios ó estudios, y buscar qualquiera especie de diversion.

No hay pasion que con mas facilidad se adquiera que la del amor, ni que sea mas peligrosa. Algunos aman por diversion, otros por vanidad ó por ma-

manifestar su poder sobre el bello sexô. Se comete en esto el mayor exceso de crueldad. Lo que deseamos vivamente facilmente se cree; y así no es de extrañar el que una muger demasiado crédula freqüentemente se halle vendida, y constituida en una situacion evidentemente deplorable antes que fuese capaz de conocer que el pretendido amante se burlaba de ella. No se debe jugar con esta pasion, porque quando llega á adquirir cierta fuerza no admite otra curacion que la posesion de su objeto (1).

CAPITULO XI.

DE LAS COMUNES EVACUACIONES.

Las principales evacuaciones del cuerpo humano son las de los excrementos, orina é insensible transpiracion, y ninguna de ellas puede estar mucho tiempo detenida sin que padezca la salud. Quando lo que debe expelerse se detiene mucho tiempo ocasiona plétora ó llenura de vasos, ó adquiere unas qualidades dañosas, tales como acrimonía, putrefaccion &c.

De

(1) La conducta de los padres con los hijos en lo que pertenece al casamiento muchas veces es digna de reprension. Una boda rica es el constante objeto de los padres; y las mas veces los hijos sufren un verdadero martirio entre la inclinacion y el deber. La primera cosa que los padres deben consultar quando disponen sus hijos al matrimonio, es la inclinacion. El debido cuidado de este punto haria pocas bodas infelices, y los padres no se arrepentirian freqüentemente de la severidad de su conducta, conociendo su error despues de haber arruinado una constitucion, perdido un caracter, y distraido un alma.

De la evacuacion del vientre.

Pocas cosas contribuyen tanto á la conservacion de una buena salud como la de tener el vientre arreglado. Quando los excrementos se detienen mucho tiempo en los intestinos vician los humores, y quando se precipitan muy pronto no nutren suficientemente. Así se debe procurar un medio, que se puede lograr solamente con una dieta regular, sueño y exercicio proporcionado. Quando el vientre no está bien arreglado hay razon de sospechar alguna falta en una ú otra de estas cosas.

El que come y bebe á horas irregulares, ó el que come varias especies de alimentos, y bebe diversos licores, ni debe esperar buenas digestiones ni evacuaciones arregladas. La irregularidad en las comidas turba todas las partes de la economía animal, y jamas dexa de causar enfermedades, sea por mucho ó por poco alimento. El mucho alimento ocasiona generalmente fluxos, y el poco dificultad y astriccion; y uno y otro contribuyen á dañar la salud.

Es difícil determinar el número exâcto de evacuaciones en que puede consistir la salud. Siendo muy diverso en los varios periodos de la vida, en los diversos temperamentos, y aun en el mismo temperamento baxo de un diverso régimen, dieta, exercicio &c., convenimos en que una evacuacion de vientre al dia es suficiente para un adulto, y que ménos es dañoso. Pero ésta, como las demas reglas generales, admite muchas excepciones: he conocido personas que gozaban de una perfecta salud, y que no tenian evacuacion de vientre sino una sola vez á la semana. Semejante grado de astriccion no es sa-

saludable, pues aunque las personas que lo sufren puedan gozar por algun tiempo de una tolerable salud, al fin no dexan de estar sujetas á enfermedades originadas de ella.

El método mas facil para procurar una evacuacion todos los dias es levantarse temprano, é ir al ayre libre. El estar mucho tiempo en la cama no solo es poco conducente para las evacuaciones de vientre, tambien el calor de ella promueve la transpiracion, y disminuye las otras evacuaciones.

El método que recomienda Loke para conseguirla es muy oportuno, y consiste en solicitar la naturaleza á una evacuacion todas las mañanas haya ó nó necesidad, para precaverse de astricciones de vientre. Un hábito de esta especie puede hacerse con el tiempo natural.

Los que recurren á las medicinas para tener el vientre libre, freqüentemente arruinan su temperamento; porque las purgas repetidas con freqüencia debilitan los intestinos, dañan la digestion, y qualquiera dosis de ellas dispone á la necesidad de otras, hasta que como el pan se necesitan todos los dias. Los que padecen astricciones deben si es posible curarlas mas bien con la dieta que con los remedios, usar de ropa ligera, y evitar qualquiera cosa de naturaleza astringente ó caliente. La dieta y el régimen necesario en este caso se hallará en el artículo de la astriccion del vientre; pues allí se trata de esta incómoda disposicion de los intestinos como de una enfermedad.

Los que padecen fluxos habituales deben proporcionar su dieta segun la naturaleza de su dolencia, y usar de alimentos que abracen y fortifiquen

quen los intestinos, y que se acerquen á una qualidad astringente como, por exemplo, el pan de trigo de flor de arina, queso, huevos, arroz con leche &c: la bebida mejor será vino tinto de rota ú otro de porto, clarete, aguardiente y agua, en la qual haya cocido un pedazo de pan tostado &c.

El despeño habitual muchas veces se debe á la transpiracion detenida; los que lo padecen deben tener los pies calientes, llevar flanela sobre la piel y poner todos los medios de promover la transpiracion. Las otras reglas pertenecientes á este mal se encuentran en el artículo de las diarreas.

De la orina.

Son muchas las cosas que contribuyen á alterar la quantidad y apariencia de la orina, y es muy dificil establecer determinadas reglas para formar el debido juicio (1). El Doctor Cheine cree que la orina debe ser igual á tres terceras partes del líquido de los alimentos que tomamos. Pero aunque supongamos que todos se tomen el trabajo de medir ambas cosas, se hallará que qualquiera cosa que al-

(1) Se han hecho muchas observaciones que comprueban la incertidumbre de las apariencias de la orina, y lo poco que se puede deducir de ellas. Nadie se puede admirar de esto al considerar de quantos modos puede alterarse, y á su conseqüencia alterar su apariencia. Las pasiones, el estado de la atmósfera, la quantidad y calidad del alimento, el exercicio, el vestido, el estado de las otras evacuaciones y otras innumerables causas, son capaces de producir alteracion, ya en la quantidad, ya en la apariencia de la orina. Qualquiera que pare en esto la imaginacion distinguirá la imprudencia de aquellos atrevidos charlatanes que pretenden determinar la enfermedad, y prescribir remedios al paciente por la sola inspeccion de la orina. Estos embusteros muy comunes en Inglaterra, abusando de la credulidad del pueblo, acumulan grandes riquezas.

altera la transpiracion altera tambien esta proporcion, y que las diversas especies de alimentos producen diversas quantidades de orina. Aunque por estas y otras razones no se puede juzgar de la quantidad de orina que debe separarse, con todo qualquiera que no carezca del sentido comun ha de conocer quando es mucha ó poca.

La evacuacion libre de la orina no solo precave, sino que tambien cura muchas enfermedades; y así quando convenga se debe promover esta evacuacion con los medios mas eficaces, y evitar cuidadosamente qualquiera cosa que pueda detenerla. La secrecion y deposicion de la orina se disminuye con la vida sedentaria, durmiendo en camas muy blandas y abrigadas, con el alimento de naturaleza seca y cálida, y con los licores espirituosos y adstringentes, tales como vino tinto de porto, clarete y otros semejantes. Los que tienen motivo de recelarse que sus orinas pueden venir en muy poca quantidad, ó que tienen indicios de evacuar algunas orinas, no solo deben evitar estas cosas, sino todo lo que contribuya á disminuir la quantidad de la orina.

Quando se detiene demasiado la orina se absorve y vuelve á la masa de los fluidos; estando estancada en la vexiga se hace muy espesa, las partes aguanosas se evaporan ó se absorven, quedan las mas gruesas y terrestres, y por la inclinacion que tienen á cuajarse se forman las arenas, cálculos ó piedras; de donde resulta que las personas perezosas y sedentarias están mas sujetas á estas enfermedades que los que tienen una vida activa.

Muchos por una falsa delicadez, deteniendo mu-

mucho tiempo la orina han perdido la vida, y otros han sufrido tediosas é incurables enfermedades. Quando la vexiga está demasiado llena pierde muchas veces su accion ó se hace paralítica, inhabilitándose despues para poder contener la orina ó para expelerla con proporcion: jamas se deben refrenar así los estímulos de la naturaleza. La modestia es sin duda una virtud; ¿pero se podrá llamar virtud una extremada delicadez que pone en riesgo la salud y tal vez la vida?

La orina puede ser improporcionada por la mucha ó la poca quantidad, sea por el efecto de muchas bebidas de licores débiles aguanosos, sea por el excesivo abuso de las sales alcalinas, ó por qualquiera otra cosa que pueda estimular los riñones y disolver la sangre. Esta enfermedad debilitará prontamente el cuerpo, y producirá la consuncion; su curacion es dificil, pero se puede moderar con la dieta corroborante y con las medicinas adstringentes, que se proponen en el artículo del diabetes ó excesiva deposicion de la oriña.

De la transpiracion.

La insensible transpiracion se ha considerado como la mayor de todas las evacuaciones del cuerpo humano. Es de tanta importancia para la salud, que quando es proporcionada se padecen pocas enfermedades: de otro modo padece mucho la naturaleza. Como esta evacuacion es la menos perceptible de todas, por lo mismo es la menos considerada. Las calenturas agudas, los reumatismos, las tercianas &c. provienen de la transpiracion deteni-

nida antes que podamos advertir que se han proporcionado de este modo.

Es muy cierto lo que se dice de que los constipados matan mas gente que la peste: exâminando los enfermos, muchos de ellos atribuyen sus enfermedades á un resfriado violento, ó á uno leve, pero despreciado; y así en lugar de una indagacion crítica sobre la naturaleza de la transpiracion y de sus variaciones, segun las diversas estaciones, climas y temperamentos, procurarémos indicar las causas que comunmente la impiden, y mostrar el modo posible de evitarlas ó de evitar los efectos producidos ya contraidos por falta de cuidado: la indebida atencion de este objeto cuesta á la Inglaterra una pérdida anual de millones de vidas útiles.

Mudanzas de la atmósfera.

Una de las causas mas comunes de la transpiracion detenida y del resfriado es la mudanza del ayre, del tiempo ó del estado de la atmósfera. No hay parage en donde sobrevengan semejantes mudanzas repentinas con tanta freqüencia como en Inglaterra. No solo es muy diverso el grado del calor y del frio en las diversas estaciones del año, sino que muchas veces se muda de un extremo á otro en pocos dias, y alguna vez en el curso de un mismo dia. Se concibe con facilidad que tales mudanzas pueden alterar mucho el estado de la transpiracion.

El mejor método de fortalecer el cuerpo contra las mudanzas del tiempo es salir todos los dias. Los que están mucho en su casa están mas sujetos

á

á resfriarse, y se hacen generalmente tan delicados y tan sensibles á la mas leve alteracion de la atmósfera, que por sus dolores, toses y opresiones de pecho parecen barómetros vivientes.

De los vestidos húmedos.

Los vestidos húmedos no solo obstruyen con su frialdad la transpiracion, absorviéndose la misma humedad se aumenta tambien el peligro. El mas robusto temperamento no se liberta del peligro que resulta de los vestidos húmedos, ocasionando continuamente calenturas, reumatismos y otras fatales dolencias aun en los mozos y sanos.

Es imposible que las personas que están freqüentemente fuera de casa eviten siempre el mojarse. Sin embargo puede, si no evitarse del todo el peligro, quando menos disminuirse mucho, mudando con prontitud los vestidos; y quando esto no pueda conseguirse á lo menos exercitarse ó estar en movimiento hasta que estén secos. Están muchos tan léjos de tomar esta precaucion, que freqüentemente se sientan ó se echan en el campo con sus vestidos húmedos, y muchas veces pasan toda la noche durmiendo en este estado. Los freqüentes exemplos de los fatales efectos de esta conducta deben ciertamente atemorizar á los que son reos del mismo descuido.

De los pies húmedos.

Aun los pies húmedos ocasionan fatales enfermedades: los cólicos, las inflamaciones de pecho y

y de intestinos, la pasion iliaca, la cólera-morbo &c. son muchas veces ocasionadas por esta causa. El uso, es verdad, puede hacer que esto sea menos peligroso; pero se debe evitar quanto sea posible. Los que son delicados, y no están acostumbrados á tener los pies húmedos ó los vestidos, deben mirar esto con mucho respeto.

Del ayre nocturno.

El ayre de la noche obstruye tambien la transpiracion, y así aun en el verano se debe evitar. El rocío que cae abundantemente despues de los dias calurosos, hace la noche mas peligrosa que en el tiempo frio. Así en los paises cálidos los rocíos son mas dañosos que en los climas templados.

Despues de un dia caluroso es muy agradable el salir de noche á tomar el fresco; pero deben evitar este recreo todos los que estiman su salud. Los efectos del rocío nocturno crecen por grados, y por esto son quasi insensibles; con todo no dexan de ser menos fatales; y por lo mismo advertimos á los que viajan ó trabajan, y á todos los que se aceleran mucho en el dia, que lo eviten lo posible; porque quanto mayor haya sido la transpiracion es á proporcion tanto mas peligroso. Por no considerar esto en los paises llanos y pantanosos, en donde las exhalaciones y rocíos son copiosos, los labradores están muy sujetos á calenturas intermitentes, garrotillos &c.

De la cama húmeda.

La cama á veces está húmeda ó por no usada, ó

ó por la humedad de las casas, ó porque el quarto no ha tenido lumbre. No hay cosa tan dañosa para los viajantes como la cama húmeda, que es muy comun en todos los parages en donde el carbon y la leña están escasos. Quando un viajante frio y mojado llega á una posada puede por medio de una buena lumbre enxugar la humedad que lleva, y con una cama bien seca restaurará la transpiracion; pero si le ponen en un quarto frio y en una cama húmeda se detendrá la transpiracion, y se seguirán las mas perniciosas conseqüencias. Los viajantes deben huir de todas las posadas que se sabe que tienen camas húmedas igualmente que de las que tienen alguna infeccion, porque ninguno por robusto que sea puede resistir los daños que de esto se originan.

No solo en las posadas se encuentran las camas húmedas, tambien las hay en las casas particulares en donde se alojan extrangeros. Las sábanas, mantas y colchas sin usarse con freqüencia se mantienen húmedas; y así no es posible que unas camas que sirven dos ó tres veces al año puedan ser saludables. No hay cosa mas comun que la de oir quexarse á las gentes de haberse resfriado por haber mudado de cama. La razon es clara, porque si hubieran tenido cuidado de no acostarse sino en camas usadas todos los dias, rara vez sufririan malas conseqüencias de semejantes mudanzas.

¿Qué cosa mas terrible para una persona delicada que va de huesped á alguna casa, que acostarse en una cama destinada únicamente para el uso de los huéspedes? Se cree ser esta la mayor limpieza, y hacer el mayor obsequio, no siendo sino una verdadera injuria. Estas malas conseqüencias pueden pre-

precaverse facilmente en las familias particulares obligando á los criados á dormir en las camas destinadas para este fin, cediéndolas á los huéspedes quando lleguen. En las posadas en donde se usan las camas todas las noches nada es tan necesario como tener los quartos bien proporcionados con freqüentes braseros para que los lienzos ó sábanas estén bien secas.

La costumbre perjudicial de algunas posadas, que por no lavar las sábanas las mojan, procurando exprimirlas retorciéndolas, se debe castigar quando se descubra con la mayor severidad: es una especie de asesinato tan dañoso como el de un veneno ó el de un pistoletazo. Ninguna sábana particularmente lavada en el invierno debe usarse hasta que esté por algun tiempo al fuego. Esta práctica no es menos necesaria en el verano, pero sí el que se haya pasado mucho tiempo despues de haberla lavado, y que haya tenido lugar de secarse. Esta precaucion es de la mayor importancia; y así como los caballeros tienen muchas veces demasiado cuidado de lo que beben y comen, pudieran tambien tenerle con una cosa de tanta importancia.

De las casas húmedas.

Las casas húmedas producen freqüentemente las mismas malas conseqüencias. Por esta razon los que las fabrican deben procurar escoger una situacion seca. Una casa fabricada sobre un suelo húmedo y pantanoso, ó cubierto de lodo, nunca estará seca. Todas las casas, á menos que no estén en parage extremamente seco, deben tener el entresuelo algo le-

levantado de la tierra. Los criados, y otros que están obligados á vivir en las cuevas ó á la raya de la misma tierra, rara vez están sanos. Los amos deben tener tanto cuidado de la salud de sus criados como de la suya.

Nada es mas comun entre las gentes para aliviar algunos ligeros inconvenientes, que arriesgar su vida habitando las casas en el instante que se acaba la obra; pues no solo son peligrosas por la humedad, sino por el olor de la cal y pinturas. Las asmas, las consunciones y otras enfermedades de los pulmones tan comunes entre las gentes que trabajan en esto, son bastante prueba del daño que producen.

Muchas veces se humedecen los quartos por la intempestiva limpieza. Es muy dañosa la costumbre de regar los quartos poco tiempo antes que entre la gente en ellos. Muchos se resfrian sentándose aun por un breve rato en un quarto que poco antes se ha regado. Los que están delicados deben evitarlo con mucho cuidado, pues aun los mas robustos rara vez pueden resistir su influxo.

Del pasar repentinamente del calor al frio.

Nada obstruye mas freqüentemente la transpiracion que el pasar repentinamente del calor al frio. Rara vez se cogen resfriados quando esto no acontece. El calor enrarece la sangre, acelera la circulacion y aumenta la transpiracion. Quando de repente sobreviene lo contrario se siguen malas consequëncias. A la verdad que es casi imposible que los que trabajan no se acaloren demasiado en algunas

ocasiones, pero tambien está en su mano templarse por grados, poniéndose sus vestidos quando dexan la obra, escogiendo un parage seco para su descanso, y evitando el dormir al raso. Si se siguieran estas reglas tan fáciles se evitarian muchas calenturas y otras fatales enfermedades.

No hay cosa mas comun entre las gentes que beber copiosamente agua fria ú otras bebidas frescas quando están acaloradas. Esta conducta es extremamente peligrosa: á la verdad que es cosa muy dura resistir la sed; la inclinacion de satisfacer el apetito comunmente triunfa de la razon, y nos hace hacer lo que el juicio condena. Qualquiera lugareño sabe que si permite á un caballo que beba hasta llenarse el vientre de agua fria despues de un violento exercicio, y luego le pone inmediatamente en la quadra ó dexa que esté parado, le matará. Tienen mucho cuidado, y con razon, de que esto no suceda; pero seria todavía mejor que tuvieran de sí mismos el mismo cuidado.

Se puede apagar la sed sin tragar mucha quantidad de bebida fria. Los campos abundan de fruta ácida y plantas cuyo xugo sosiega la sed. El agua detenida en la boca por algun tiempo, y arrojada despues, si se repite freqüentemente hará el mismo efecto: si se come algun pedazo de pan mezclando algunos tragos de agua, se extinguirá la sed con mas eficacia y menos peligro. Quando alguno está sumamente acalorado el beber un trago de aguardiente ó de otra cosa espirituosa, si se puede tener á mano, se debe preferir á qualquiera otra cosa; pero si se ha hecho la locura de beber libremente alguna bebida fria estando acalorado, se debe conti-

tinuar el exercicio hasta que la bebida se haya calentado enteramente en el estómago.

Seria muy prolixo el enumerar todos los malos efectos que nacen del beber frio quando uno está acalorado: á veces ocasiona una muerte repentina; pero las conseqüencias mas comunes son ronqueras, garrotillos y calenturas de diversas especies. Tampoco es saludable quando se está acalorado el comer fruta verde, ensaladas y otras cosas semejantes. Es verdad que no producen en el cuerpo un efecto tan repentino como el de las bebidas frias, pero no dexan de ser dañosos; y así deben evitarse.

El estar en un quarto caloroso, el beber licores cálidos y el salir repentinamente al ayre frio mientras los poros están abiertos, es en mucho extremo peligroso. Los resfriados, las toses é inflamaciones de pecho suelen ser efecto de esta conducta. Nada es mas comun despues de haber bebido cosas ardientes por espacio de algunas horas que el irse á paseos largos en las noches frias, ó el andarse por las calles.

Tambien acontece con freqüencia el que estando en un quarto caliente se abran las ventanas, y se sienten las gentes cerca de ellas. Este abuso es muy dañoso; mejor seria sentarse al ayre libre que estar en semejante situacion; pues en este caso el corriente del ayre se dirige contra una parte particular del cuerpo, y el arrimarse ligeramente vestido á ventanas abiertas produce calenturas inflamatorias y alguna vez consunciones. Ni es menos mortal el dormir con las ventanas abiertas, lo que jamas debe hacerse en las estaciones calientes. He conocido algunos artesanos que han contraido fatales enfermedades por trabajar quasi desnudos con las ven-

tanas abiertas, y así les advierto que eviten esta mala costumbre.

Ninguna cosa expone mas á coger un resfriado que el tener las casas demasiado calientes. Se puede decir que algunos viven en una especie de estufa; y apenas podrán éstos salir á visitar á un vecino sin arriesgar su vida. Aunque no hubiera otras razones para tener las casas moderadamente frescas esta sola bastaria. Qualquiera quarto demasiado caliente no es sano, porque el calor destruye la fuerza y elasticidad del ayre, lo hace menos capaz de dilatar los pulmones, de poder servir á los demas fines de la respiracion, y se siguen las consunciones y otras enfermedades pulmonares tan fatales á los que trabajan en las fraguas, hornos de cristal &c.

A veces han sido algunos tan locos que estando acalorados se han echado en agua fria: de esto no solo se han seguido calenturas, sino tambien la locura misma. A la verdad que esta accion encierra demasiada locura para que merezca una seria consideracion.

El resultado de todas estas observaciones es que qualquiera debe evitar con mucha atencion el pasar repentinamente del calor al frio, y mantener su cuerpo quanto es posible en un temple uniforme, y si esto no se puede conseguir á lo menos deberá refrescarse por grados.

Se imaginan las gentes que es demasiada delicadez poner una escrupulosa atencion sobre estas cosas; pero está tan léjos de que sea esta nuestra idea, que la principal regla que hemos propuesto para precaver los resfriados, es el fortalecer el cuerpo haciéndole diariamente sufrir la impresion del ayre libre.

Ter-

Terminaré lo que pertenece á este ramo de mi obra dando un breve extracto del justamente celebrado aviso de Celso relativo á conservar la salud. = „Un hombre, dice este sabio, que tiene la dicha „de una buena salud, no debe limitarse á las reglas „particulares, tanto en el régimen como en la me„dicina; debe freqüentemente variar su modo de „vida, estar algun tiempo en la ciudad, algun „tiempo en el campo, cazar, viajar por la mar, „descansar, pero usar con freqüencia del exer„cicio. No debe rehusar especie alguna de alimen„to saludable, comer algunas veces mas y otras „menos, concurrir algunas veces á las diversiones, „y algunas veces dexarlas, comer dos veces al dia „mas bien que una sola vez, y siempre con abun„dancia quando pueda digerirlo: no debe con fre„qüencia usar de los placeres sensuales; su mode„rado uso no daña, antes bien vuelve el cuerpo „mas agil y activo; el abuso debilita y destruye: „debe el hombre estando sano evitar el debilitar su „salud con excesos de qualquiera especie que pue„dan alterar el vigor del temperamento tan nece„sario para sostener las enfermedades quando no „se puedan evitar.“

SUPLEMENTO
DEL TRADUCTOR.

El hombre debe buscar la naturaleza en ella misma. Las suposiciones ó hipoteses ingeniosas, apartándose de los hechos sensibles, han fabricado una ciencia, que ha sido fomento de muchos errores. Algunos, confundiendo los raciocinios fantásticos que forma un ingenio vivo é imperito con las útiles y verdaderas teorías, que no son otra cosa que un cúmulo de verdades recogidas y ordenadas por un sin número de experiencias apoyadas sobre los hechos, formando un cuerpo de ciencia real y verdadero, han declamado contra ellas como si no fueran el único fundamento de las ciencias mismas. La imaginacion, volando con extrema rapidez, realiza al parecer tanto sus sueños, que los confunde con la verdad: el paso lento de la observacion estremece. En el curso de la vida de un hombre apenas se presentarán dos ó tres verdades incapaces de satisfacer su orgullo, y grangearle aquella estimacion que el vulgo facilmente tributa á todo lo maravilloso, y que es lo que entiende menos. Sin embargo á pesar del áspero camino, y del poco premio que tiene esta penosa tarea, la utilidad que resulta al público de una verdad sola que se añada al número de las conocidas, basta para que un filósofo esté satisfecho de sus trabajos. Gozando el hombre del fruto de las fatigas de sus antepasados,

pa-

parece que casi contrae la deuda de añadir alguno otro, si sus talentos lo permiten, al número de los bienes que disfruta; debiendo de este modo pagar á la naturaleza las comodidades con que le cuida desde su nacimiento. Ademas de que como todas las sociedades se emplean para el bien público, qualquiera que con el sudor ageno vive en el ocio é ignorancia, tomando la máscara de la ciencia para imponer el mundo, merece ser borrado del número de los hombres, y ser tratado como un lobo carnicero, que injustamente chupa la sangre humana. Mas no queda sin castigo: se venga la naturaleza; y llenándole á veces de enfermedades y desdichas, le constituye objeto el mas miserable é infeliz. El trabajo y la ocupacion son necesarios para la conservacion de la vida. Feliz el legislador que sin distincion de clases hace que el interes particular obligue á todos á ocuparse, y contribuir á la felicidad comun. Mientras que el sabio Magistrado medita esta noble y grande idea, y á la que vemos que se interesa con todos sus esfuerzos, pertenece á la física el formar hombres robustos, y dar los medios para conservarlos. La humanidad, que es la que guia el corazon sensible de un hombre penetrado de sus males, perdonará si sus obras no corresponden á sus conatos y deseos. La voz de la naturaleza afligida me determina, sin dar lugar á medir mis fuerzas; y léjos de temer una justa crítica de los defectos de esta obra, si se mueven por ella los ingenios mas cultos á descubrir alguna verdad util, no dexará de ser de gloria para quien haya despertado los talentos á la pesquisa de lo que pueda conducir á la felicidad humana.

mana. Una nacion tan generosa, honrada, y de un talento penetrante, natural y discreto como esta, distinguirá en mis escritos, que solo el fin de ser util y de pagar con mis desvelos y estudios los bienes que recibo de esta querida sociedad, me anima á darle la traduccion de una obra que ha merecido ser celebrada de toda la Europa, añadiendo unas observaciones que creo capaces de contribuir á la salud pública. Con todo, si porque realmente mis trabajos merecen poca estimacion, ó si porque algun espíritu es de mal contento, se arma contra estos débiles esfuerzos hechos en favor de la humanidad, responderé como Tito á los que infamaban su nombre:

Si acaso le ha movido
Ligereza, desprecio su censura:
Le compadezco si es que fué locura;
Si razon, le estoy agradecido;
Si malicia ó encono,
Su encono y su malicia le perdono.

La medicina, ciencia la mas consoladora para el hombre que se halla rodeado de males, debe ser cultivada por el filósofo que sienta en su corazon todo el peso de la humanidad. Debe presentarse con dulzura, mostrarse abiertamente sin afectada gravedad ó ayre de misterio, interesarse en el bien de sus enfermos, y mas que del premio ser movido de la gloria de ser el feliz instrumento de que dependa la vida de un infeliz. El triste mercenario sin actividad ni cuidado jamas será buen médico; será una máquina movida por reglas mas dañosas que útiles. Es muy dificil el arte de exâminar los enfermos. Es preciso saber mucho para en-

enterarse bien : el que mejor se informa conoce mas claramente la enfermedad , y tiene mucho adelantado para la curacion. Toda la dificultad estriva en conocer bien las señales ó caractéres que acompañan una enfermedad : éstos se deducen de un perfecto conocimiento del cuerpo humano en el estado de salud. Quanto mas se aparten las funciones de este estado, tanto mayor es el daño; y esto es lo que debe mirar el profesor con la mas atenta observacion : debe considerar primero lo que se manifiesta exteriormente en el enfermo , así en la cara como en los ojos , en los labios , en la accion de las manos, mirar la situacion ó modo con que está echado el enfermo , cómo se halla el pulso en varias partes del cuerpo y la respiracion ; debe considerar las secreciones , el sudor , la orina , el excremento , la saliva, las evacuaciones de sangre de las narices , de la garganta , de los pulmones , hencías, almorranas , útero &c. Es preciso no confundir las hemorragias producidas de una lesion en la garganta con las de los pulmones. Se deben observar las exhalaciones , el aliento , los regüeldos , ácidos , bascosos , fétidos, el apetito , la sed , los espasmos y dolores , el estado de los hipocondrios, palpitaciones , temblor , calor, anxîedades de las entrañas , deseos del enfermo &c.

Es preciso tambien notar quáles son las enfermedades que no se pueden curar , siguiéndose mas daño de su curacion que de la dolencia actual. En Inglaterra y en Francia , en donde no hay duda que florecen mucho las ciencias y las artes mecánicas , los hombres grandes están mezclados de una tropa de charlatanes , embusteros , secretistas &c. , que hacen un comercio indigno de las cien-

ciencias, y engañan al público mas que en qualquiera otra parte. En los paises en que las ciencias están menos adelantadas, los fraudes no han hecho tantos progresos. La mayor parte de los hombres quieren trabajar poco y ganar mucho; saben que basta imponer al vulgo con alguna extravagancia, y se aprovechan de su credulidad. El hombre es tan ciego que siempre adora á quien le engaña. Así se ve por exemplo en la inoculacion que qualquiera madre puede hacer á su hijo sin la concurrencia de médico ó cirujano. Algunos ostentan aparatos extraordinarios de preparaciones y medicinas, variando en cada quarto de hora las disposiciones; otros por el contrario exponen los enfermos á mil excesos no acostumbrados, como á vivir en una tienda de campaña, cuyo pavellon reposa sobre las yerbas, y á coger el ayre frio y húmedo trasnochando fuera de su casa. Así como todo lo nuevo que sale del órden regular hace impresion en el vulgo, así tambien, á pesar de las víctimas que sacrifican estos empíricos, gozan de la mayor reputacion, curando á veces todas las enfermedades con el mismo remedio, ó dedicándose á una sola. El uso del sublimado corrosivo en los achaques venéreos ha favorecido mucho á los charlatanes. Aunque no podamos dexar de confesar que es un excelente remedio, con todo no siempre conviene, ó no conviene administrado del mismo modo. Obra en una muy corta dosis, y se divide quasi infinitamente. Las analisis chímicas dificilmente pueden recogerle: así se valen de este remedio impunemente, y lo disponen con mucho daño de los pacientes en qualquiera caso, jactándose que sus bebidas no con-

contienen mercurio, y que curan con simples. El pueblo se entrega ciegamente á estos charlatanes y secretistas, abandonando á los profesores esclarecidos que saben usar oportunamente de todos los métodos, segun la variedad de los enfermos, de las partes ofendidas y de los caractéres con que se presenta la enfermedad. En Francia y en Inglaterra hay secretista en el dia que pacta sobre la vida del hombre, y por un cierto precio solamente emprende la curacion. Estos infames, dignos del mayor desprecio, deben ser castigados como unos delinqüentes que arruinan á muchos que bien dirigidos curarian. Los tribunales de medicina no deberian admitir secretista alguno; deberian exâminar el secreto, que siendo absolutamente util á la sociedad podrán hacer que se gratifique al autor con un premio correspondiente; pero si hay otro equivalente conocido en la facultad, se debe absolutamente despreciar, y como secreto prohibir el uso, imponiendo graves penas; porque aunque acaso en sí sea provechoso, administrado como secreto siempre es dañoso en el caso de tener otro equivalente conocido. En España, aunque no haya hombres en el dia que dedicados á un solo ramo de la medicina puedan competir con los Albinos, Morganos, Newtones, Boerhaaves &c., y con otros sabios que se han dedicado á una sola parte de esta facultad; con todo el estado de la medicina en lo que pertenece á la práctica se halla mejor que en otras partes. Se encuentran muchos hábiles médicos que han leido las mejores obras de las mas cultas naciones, y tienen mucho tino, acierto y experiencia. En la Inglaterra los boticarios hacen el oficio

cio del médico; y los médicos ó no se llaman en muchas enfermedades, ó se llaman solo en el fin á insinuacion del mismo imperito boticario, que en los lances muy graves busca un sugeto con quien dorar el horror de la muerte y de su culpa(1). Como los médicos no se emplean en visitar sin una recompensa muy grande, de aquí dimana el que nadie los llama hasta que su reputacion se halla autorizada con el tiempo. De esto tambien nace que son pocos los buenos prácticos desengañados de la corta ó ninguna eficacia de los remedios, como se ve por los escritores Ingleses, en quienes reyna todavía entre ellos mucha credulidad respecto á las medicinas, siendo fáciles en amontonar muchas drogas. Verdad es que sobresalen en el conocimiento de las varias ciencias que concurren á la medicina; pero tambien carecen de verdaderos prácticos en la administracion de los remedios. Qualquiera medicina es un alterante, ó un instrumento que produce ya poco ó ya mucho un mal cierto por un beneficio incierto. ¿Quánto cuidado no se necesita en el uso de ella para acertar el golpe? Los boticarios en Inglaterra tienen un interes opuesto á la salud pública; se enriquecen despachando muchos remedios, y no hay cosa mas eficaz para la destruccion del género humano que el uso excesivo de estas drogas. Estos son jueces y parte al mismo tiempo; quiero decir, recetan y executan, y baxo de sus garras se desuellan los enfermos. Sucede con ellos lo mismo que con la mayor parte de los tribunales médicos de la Europa, que enmedio de estar ilus-

(1) Así sucede en España con los cirujanos y aun con los barberos.

ilustrada conserva barbaridades autorizadas por el tiempo, y que causan horror. Regularmente los jueces tienen parte en las penas pecuniarias, dimanando de esto que el interes los guie á promover los delitos en lugar de impedirlos. Como los boticarios llaman á los médicos, y su reputacion se funda sobre el concepto que dan los boticarios mismos, para mantener su crédito se hallan como forzados á recetar mucho. El vulgo de los médicos viéndose obligado á usar de muchas medicinas para imponer al vulgo, es preciso que sacrifique mas víctimas que el que estándose quieto sigue con sólida doctrina los instintos del enfermo. ¿Qué importa que en Lóndres haya grandes chímicos, anatómicos &c. si quando enferma alguno le arruinan? Así aquella tan justamente celebrada nacion enmedio de la gloria de sus adelantamientos en las ciencias, está sujeta á todas las preocupaciones mas funestas del error. No se niega que haya grandes profesores que salen de la esfera humilde de los demas, y que con sus dilatadas luces no sean capaces de favorecer toda la humanidad con sus obras; pero éstos en cada nacion son pocos, y los demas están mas preocupados, y son mas dañosos que en qualquiera otra parte. El mismo Buchan, cuyo candor é inteligencia le hacen digno de la estimacion de toda la Europa, no dexa de conservar alguna inclinacion á favor de los remedios, como se notará en el progreso de esta obra. Comparado su método con la verdad de los sucesos que presenta la naturaleza privada de muchos auxîlios que propone, se demostrará que se puede simplificar todavía mas la práctica de la medicina. Como las primeras má-

xî-

xîmas de la enseñanza suelen arraygarse tan fuertemente que con dificultad se pueden desprender, haciéndose como naturales, es bien difícil el apartarse enteramente de lo que anticipadamente se creyó aun para abrazar la verdad. Buchan ha creido dar el método mas simple; pero yo estoy persuadido á que se debe hacer un uso mas escaso de medicinas, y que muchas veces se atribuye injustamente al remedio lo que se debe á la naturaleza. El que busca la verdad pura como filósofo y no como hombre guiado del interes con el fin de hacerse célebre por algun hallazgo ó remedio nuevo que le proclame en el vulgo, adelantará mucho en tan arduo camino. Aunque mi amor propio me lisongee de haber contribuido á simplificar el arte práctico de curar las enfermedades, con todo, los que sigan el mismo camino acaso conocerán que todos mis desvelos no han podido romper enteramente los lazos que mi educacion formó en los primeros estudios que dediqué á esta ciencia; que acaso hay todavía menos verdades de las que yo creo, y serán tanto mas útiles quanto menos crédulos.

Así como las artes nos han llenado de bienes y de comodidades, así tambien el abuso de éstas ha contribuido al daño de la humanidad. El mayor esfuerzo de la física debe dirigirse á desterrar los abusos que se oponen á la conservacion pública. Desde el vientre materno empiezan las preocupaciones á declarar la guerra al nuevo viviente, proviniendo del modo con que se dilatan los primeros estambres, el que echen las raices un sin número de enfermedades.

En las grandes ciudades no parece sino que las

las mugeres se avergüenzan de cumplir con las miras de la naturaleza. Para mantener la compostura del cuerpo se aprietan tanto las cotillas que su vientre no se puede ensanchar lo necesario para que el *fetus* tome la configuracion debida. Los que generalmente llamamos monstruos no son otra cosa que figuras deformes de hombres.

Antes de tratar de los daños que producen las cotillas en las embarazadas pasarémos la vista por los malos efectos que producen en las solteras. La cotilla es una de las causas mas poderosas de las opilaciones, pues impide la accion de los músculos abdominales del vientre, que tanto contribuyen á la digestion. Así vemos freqüentemente que si las jóvenes no se afloxan la cotilla despues de haber tomado mas alimento que lo que acostumbran, se indisponen, les vienen desmayos, vómitos &c. No perfeccionándose la digestion es preciso que el quilo quede crudo y sin las disposiciones necesarias para que se forme buena sangre, y que tenga las qualidades necesarias para la perfecta nutricion de toda la economía animal; permanecerá viscosa, espesa y como formada de un quilo crudo é imperfecto. Son muchas las indisposiciones ocasionadas por la sangre de este caracter; pero la mas freqüente es la dificultad de separarse la parte superflua que debe mensualmente evacuarse, porque su tenacidad y espesura impide su curso natural. Á esto se agrega el que como la cotilla aprieta mucho la region umbilical, y circularmente toda la cavidad del vientre, los intestinos se hallan forzados á tomar el lugar mas baxo, y en vez de hacerse mas garvosas, como pretenden, consiguen lo contrario, y se hacen mas de-

deformes ó imperfectas, porque regularmente crece el vientre sin proporcion por donde no padece compresion alguna. Aunque la compresion esté mas elevada que el parage en donde se halla el útero, los intestinos como forzados obligan á que el útero y sus partes adyacentes ocupen un lugar mucho mas baxo; y como la circulacion de la sangre se hace con mas dificultad en los vasos constantemente comprimidos, no es de admirar que por esta causa sobrevengan las opilaciones. Ni en esto para el daño: siendo el útero una entraña que está como colgada con sus ligamentos, la compresion violenta podrá facilmente causarla daño, y disponer á la esterilidad, como procuraré demostrar. El útero es una entraña propia de las mugeres, que sirve á la generacion: interiormente es cóncava, y esteriormente semejante á una pera; está colocada en la region hipogástrica entre el recto y la vexiga, y es el domicilio del *fetus*. Esta víscera está unida anteriormente con la vagina, y sus partes laterales están sostenidas de quatro ligamentos dos anchos y dos redondos; sobre los anchos se apoyan las tubas falopianas y los ovarios. Estos ligamentos son membranosos, y no son otra cosa que unas duplicaturas ó producciones del peritoneo unidas á la parte superior de la vagina y al útero, que le mantienen en su debida situacion, y le impiden el baxarse. Si la compresion continuada de los intestinos afloxa algunos de estos órganos, se percibe facilmente que las tubas perdiendo la debida direccion se inhabilitarán para su oficio, y no dando libre el paso servirán de obstáculo á la generacion. La relaxacion de estos ligamentos produce tambien la procidencia del útero, cuya mo-

lesta situacion dificilmente se restituye á su primer estado con los auxîlios del arte.

Es inutil el hacer presente los cuidados que la naturaleza emplea para defender al *fetus* de qualquiera compresion. Me dirán que la mayor parte despues de algunos meses del preñado suelen quitarse las cotillas. Respondo primero que hay muchas petimetras que no lo hacen, y á pesar de estar seguras del embarazo siguen en apretarse las cotillas para parecer bien. Estas madres crueles debieran tratarse como filicidas, pues ninguna cosa es tan capaz de producir el aborto: siendo este un mal tan peligroso ¿quién las asegura de no perder la vida en este lance? Seria digno castigo de su locura. Segundo, ninguna cosa es mas cierta que la de que particularmente en los primeros meses necesita el *fetus* estar libre de qualquiera compresion. Quando su cuerpo tiene apenas consistencia de sólido es mas necesario el evitar qualquiera obstáculo á su dilatacion; porque estando el vientre lleno de todas las vísceras que le componen, y no teniendo espacio vacío para el aumento del *fetus*, quanto mas crece mas se ensancha toda su superficie; de modo que aun en las simples detenciones de la sangre menstrual se ve que el vientre abulta mas de lo acostumbrado dando motivo á varias equivocaciones. En esta suposicion si la superficie exterior del vientre está comprimida, y no puede dilatarse como debe, los intestinos no concederán facilmente el lugar necesario á las paredes del útero; y como por otra parte el *fetus* no tiene todavía bastante solidez para dilatarlas, es preciso que los estambres no ensanchándose en la debida proporcion formen un

un objeto monstruoso, ó que no pudiendo nutrirse por la misma compresion llegue á faltarle la vida, y que suceda un aborto siempre muy peligroso para la madre, como ya se ha dicho. Á que se añade que la digestion en las embarazadas regularmente se altera, y si á las desazones del estómago propias del preñado se añade la compresion que hace la cotilla, será el caso de peor condicion. Quando la quilificacion es imperfecta, quedando el quilo sin la preparacion debida, la sangre que se forme será de mala qualidad, é impropia para la nutricion del *fetus*, que ciertamente en los principios necesita la mayor perfeccion para abrir unos canales que poco á poco se dilatan y se prolongan segun la forma y estructura de los varios órganos que los construyen. Ni se opone á estas observaciones que la cotilla en el dia no apoye precisamente sobre el estómago. Qualquiera compresion en el vientre es capaz de trastornar la digestion. El estómago no basta por sí solo con sus xugos á digerir los alimentos; concurren á esta grande obra los músculos abdominales, el diafragma &c. Si este músculo transverso no puede deprimir el estómago, porque la compresion que se encuentra cerca de la region umbilical impide que el vientre se dilate y cedan los intestinos, es preciso que se turbe la digestion, y que nazcan de esto muchas conseqüencias funestas. Las embarazadas tambien deben evitar qualquiera esfuerzo, porque estando el vientre muy estirado están mas expuestas á la relaxacion. En algunos parages suelen poner ventosas sobre qualquiera parte dolorida. Muchos funestos exemplos de este abuso me hacen advertir que la que se halle embarazada

debe evitar que semejante remedio se aplique sobre su vientre, porque si aun fuera de este estado suele producir mucho daño ¿quánto mayor deberá ser en las preñadas? Los intestinos llenos de ayre en el estado de salud, sin dilatar mucho sus paredes, porque el ayre atmosférico gravita con su peso sobre la superficie del cuerpo conteniéndole y reduciéndole á cierto equilibrio á pesar del calor de las vísceras que lo enrarece, se mantiene sin hacer daño; pero si se le quita la presion exterior por medio de la ventosa, la dilatacion del ayre interior es tan grande, que con facilidad produce una quebradura en la parte en donde se aplica. Si esto acontece facilmente aplicada en qualquiera parte blanda, que no está defendida de huesos, sucederá mucho mas á una muger preñada, cuyo vientre impide mucho mas la dilatacion de los intestinos. La observacion de varios casos de esta naturaleza me mueve á indicar el daño que puede seguirse de este abuso.

El uso inmoderado de los placeres sensuales particularmente en los primeros tiempos del preñado, puede contribuir al aborto; y aunque es verdad que las gentes del campo, que no se sirven de tantas reglas rara vez malparen, sin embargo se deberá tener presente que son mas robustas y menos sensibles, de modo que en ellas obra la naturaleza lo que aconseja el arte; y sin que nadie se lo encargue son mas moderadas. El arte sirve las mas veces para volver á conducir por el camino de la naturaleza misma á los hombres estraviados con el luxo ó la mala educacion: los que comen mucho y usan de cosas irritantes suelen tener mas vivas las pasiones, y aunque su abuso les haga mucho daño, con todo

no

no dexan de condescender generalmente con sus desenfrenados apetitos. De esta causa no solo se siguen los abortos, sino tambien las consunciones y otras enfermedades.

En las grandes ciudades, donde el luxo y vida sedentaria acompañan siempre á la inaccion del estado distinguido, las señoras se avergüenzan de usar de sus brazos y sus piernas, están mucho tiempo sentadas, y salen á la calle en su coche. Esta inaccion ademas de los muchos daños que produce, como se ha visto en el artículo de la vida sedentaria, hace que se retarde la circulacion de la sangre particularmente en las extremidades inferiores. El movimiento muscular contribuye á empujar los líquidos por unos vasos que no tienen movimiento sensible; las arterias crurales, que son continuacion de las iliacas, como mas internas y menos comprimidas llevan la sangre con libertad, pero el retorno de ésta es dificil por las venas externas, comprimidas con el peso del mismo cuerpo estando sentado, como puede qualquiera observar por la facilidad con que se adormecen las piernas y pies despues de haber estado largo tiempo en esta situacion, por la hinchazon de los pies y piernas, y tal vez de los muslos, y por una molesta sensacion de frio, que incomoda continuamente á las mugeres particularmente en el invierno. Para evitar esta incomodidad suelen usar de rejuelas con lumbre ó de leña, ó de carbon de leña, ó de carbon de piedra. Qualquiera puede considerar los efectos que pueden sobrevenir por esta causa. Las exhalaciones flogístico-mefíticas, detenidas baxo los guardapieses que llegan hasta el suelo, sin permitir que se disipen tan dañosos vapores,

res, afectan los nervios, arrugan las fibras, producen convulsiones histéricas, irritaciones, espasmos, detenciones de humores &c. La menstruacion se detiene muchas veces, y se sigue la palidez y calentura lenta compañera de las opilaciones. La sangre detenida puede tambien retroceder á otras partes, de cuya accion depende la vida, se ve freqüentemente refluir y separarse en el pecho; y aunque esta evacuacion no se haga con rotura de vasos, siendo periódica, rara vez dexa de disponer á enfermedades irremediables de esta misma causa; pueden facilmente producir fluxos de sangre, de un humor blanco, y alguna vez acre, porque la detencion dispone á volver acre el humor mas blando. El exemplo de esta verdad nos le ofrece la membrana pituitaria ó Sneichderiana, que tapiza las narices &c. Quando alguno se halla en el mas perfecto grado de salud posible, si se expone á pasar repentinamente del calor al frio, se constipa; es decir, se detiene el humor catarral, que se separa en dicha membrana, por la contraccion de los vasos que debian permitirle el paso: la impresion del frio los comprime, y hace que se cierren las extremidades que vierten este humor: de aquí en breve tiempo adquiere quedando estancado un grado de acrimonía, que se manifiesta luego destilando por las narices un humor acre, que desuella é inflama por donde pasa. Si esto sucede por una causa de tan poca duracion ¿quánto mayor será el efecto de la impresion del fuego en los vasos del útero y vagina? La sangre menstrual de las mugeres quando están sanas es tan pura como la de una víctima; pero detenida adquiere pésimos caractéres. Las opilaciones que nacen de

de esta causa son mas temibles que las demas; y el médico procura en vano mover con remedios el humor para que salga por los vasos destinados. Encontrando un obstáculo de esta naturaleza, el empuje del remedio debe producir mucho mas daño que beneficio. Encrespándose ó encogiéndose las fibras se originan opilaciones y congestiones de sangre en la cavidad del útero, que aparentan alguna vez un preñado; dolencia muy comun en donde se usa mucho este instrumento: se originan inflamaciones lentas, que los antiguos llamaban calenturas parciales, y se pueden formar por esta causa tumores, úlceras, inflamaciones agudas, gangrena &c. Las casadas, aun mas expuestas que las solteras, con la duda de estar ó nó embarazadas, no usarán de los remedios necesarios, y pueden seguirse las funestas conseqüencias que se han notado; y aunque lo estén verdaderamente este abuso no puede dexar de contribuir al aborto. La irritacion que suelen sufrir todas aquellas partes, y las convulsiones que la multitud de nervios del par intercostal, y de los sacros que guarnecen los órganos destinados á las mayores y mas agradables sensaciones, capaces en el acto mismo de una impresion constante y dolorosa de enagenar la mente y de llenarla enteramente de la sensacion del placer, están dispuestas á sufrir tal grado de espasmo que se siga el aborto. La violenta comocion de la entraña en que se contiene y vegeta el nuevo viviente es capaz de despedazar los vasos que le comunican la nutricion y la vida, ó comprimir el *fetus* de tal modo que salga desfigurado y monstruoso. Es un órgano tan sensible, y tiene tanta comunicacion

por

por medio de los nervios con el cerebro, que sus males á veces se confunden con los que son propios de la cabeza. Así vemos freqüentemente alferecías, apoplexías, síncopes, dolores veementes de cabeza &c. producidos por los afectos histéricos. Aun la locura y furor uterino nacen de un humor acre que irrita estos órganos. Acontece tambien que á las madres muy abundantes de humores aun despues de haber contribuido con su sangre á la nutricion y aumento del *fetus* les sobra una porcion, que no obstante el preñado se depone mensualmente como cantidad superflua; y si ésta se detiene puede producir el aborto, causar graves enfermedades y aun la misma muerte. Estas dañosas exhalaciones, ademas de todo lo que se ha notado, pueden tambien producir la esterilidad. Por lo mismo debemos aconsejar que en lugar del calor artificial, procurado con este fatal instrumento, se disipe la ingrata molestia del frio con un medio mas agradable y suave como es el del exercicio, que no solo producirá el calor, sino tambien el movimiento necesario para que la naturaleza cumpla bien con todas sus funciones.

Sin embargo si acaso la impresion del fuego hubiese producido algunos de los sobredichos efectos, el modo de corregirlos mas oportuno seria hacer uso de baños generales tibios, de semicupios ó baños de medio cuerpo, de vapores &c: estos últimos se disponen echando en un vaso una porcion de agua hirviendo, y sentándose sobre él se reciben las exhalaciones húmedas del agua, que contribuyen mucho para ablandar y suavizar todas las partes irritadas y contraidas. Las lavativas de

agua

agua tibia serán de mucho alivio; son una especie de fomento que bañando las partes no dexan de penetrar y producir buenos efectos. Aun las inyecciones de agua tibia serán muy del caso para desvanecer la impresion que puede haber producido el fuego. Á todos los daños referidos se añade la facilidad de alterarse la circulacion por los vasos hemorroydales; encrespándose á la accion del fuego se retarda el paso de la sangre y se hacen varicosos.

El arte coadyuva con la naturaleza quando privada de las fuerzas necesita de auxîlio; pero no comprehendo la razon por qué quando cumple perfectamente con sus funciones se atreven los hombres á turbar sus acciones, presumiendo corregir las obras mas bellas del Criador, y presentando falsos y mortales auxílios á quien no los necesita. Esto es lo que precisamente acontece en el parto. Regularmente se tratan las paridas, aunque sanas, como si fuesen enfermas, teniéndolas cerradas sin mudarse de ropa por algun tiempo, creyendo que la inmundicia forma una parte de la medicina; prescriben varios remedios, cocimientos y algunas cosas espirituosas. La extremada dieta, y varias aguas de escorzonera, malvas &c. son los medios mas comunes con que se tratan las paridas. Los crédulos ignorantes quieren ser medicinados por fuerza: la simple verdad por lo mismo que la alcanzan no la creen. El parto natural no es una enfermedad; no debe ser tratada como tal, no se debe debilitar con mucha dieta la recien parida, ni estragar su estómago con cocimientos en un tiempo en que necesita todas sus fuerzas para hacer una buena digestion, y preparar un buen quilo, que subministre una

una leche sana y bien trabajada. Las aguas tibias relaxan mucho, y no estando enferma no hay motivo de molestar á una infeliz con bebidas ingratas y nauseosas.

Lo mismo se debe decir respecto al estar en la cama ó levantada: si el parto hubiese alterado el órden regular de la naturaleza, y las evacuaciones fuesen en demasiada quantidad, si la debilidad y postracion de fuerzas no permite levantarse, ó alguna causa morbosa impide el uso de los miembros, como suele suceder casi siempre en las grandes ciudades por ser las mugeres muy delicadas, está muy bien que se cuiden, mas no quebrantándose en nada la salud por la accion del parir, como no se cometan excesos y se consulte solo el estado de sus fuerzas y deseo de la misma naturaleza ó instinto, no hay inconveniente alguno para que se levanten quando estén algun poco restauradas y lo apetezcan. La repurgacion de los lochíos y la filtracion de la leche se hacen así mejor que estando el cuerpo orizontalmente echado y con una ingrata postura. En esto no se puede dar una regla fixa; las fuerzas de la recien parida y su gusto deben determinarlo: el gusto de ponerse en accion regularmente dimana de la buena disposicion para estar levantada.

Las obras de la naturaleza no son tan imperfectas que necesiten de muchas artes para conservarlas, antes bien se ve que qualquiera oficio que se aparte de la naturaleza misma aun con el fin de socorrerla siempre es dañosa. No creo que el recien nacido deba ser tratado como trataban las madres Escitas á sus hijos quando los echaban en el Tanai. Antes de

de pasar á determinar cómo se deba manejar el nuevo viviente es preciso observar si es sano ó robusto, y si es hijo de padres que gocen de una perfecta salud, porque de otro modo se debe establecer antes el módo de asegurar su vida contra el influxo de los males que padece ó que le amenazan. Si el recien nacido goza del mejor estado de salud, el método siguiente será el mas oportuno para formarle capaz de conservar la buena constitucion con que le favoreció la naturaleza desde el regazo materno.

Atado y cortado el cordon umbilical se le llevará á otro quarto, y se le lavará suavemente con agua natural. Si las partes mas delicadas del cuerpo humano, como son cara y pulmones sufren por necesidad todas las varias impresiones del ayre atmosférico, ¿por qué no estarán las demas partes en estado de sostenerlas y gozar de su beneficio? Es un error el creer que el contacto del fluido en que debemos estar toda la vida sea capaz de hacer daño quando rodea al recien nacido. Los niños al parecer nacen muchas veces como muertos, porque los pulmones no se abren con facilidad á la impresion del ayre, que ha perdido sus dotes por haber estado encerrado en el quarto en donde nacen; en estos lances se amontonan muchas mugeres, y se suele tener muy caliente el quarto tal vez con lumbre y sin ventilacion: el ayre respirado y exhalado repetidas veces pierde su elasticidad, y mezclándose con los vapores de las luces, del fuego y de la transpiracion de los cuerpos se hace mefítico y capaz de desmayar al hombre mas sano. En fe de esta verdad facilmente se concibe quánto mas insu-

fi-

ficiente ha de ser para penetrar en unos órganos que se deben abrir la primera vez á la fuerza elástica del ayre atmosférico. Es pues muy conveniente transportarle á donde pueda respirar un ayre sano, puro y elástico, y permitir que todo el cuerpo reciba la primera saludable impresion de este fluido. No se ha oido decir jamas que un niño hijo de padres sanos se haya muerto por haber nacido en el campo ó en la calle por la impresion del ayre; y si ésta no fué dañosa en el instante que nació, lo será mucho menos luego. Así el recien nacido se deberá llevar á otro quarto ventilado, tenerlo abierto no haciendo frio extremado, ó no siendo alguna hora intempestiva de la noche.

El vestido del niño deberá ser una batita de lienzo muy ancha á modo de campana, que le cubra desde la garganta hasta los pies, ó como un peynador con sus mangas, para que el niño esté bien envuelto, y se extienda de modo que pueda doblarse por los lados sobre su cuerpo sin tener cinta alguna, ó cosa que apriete su delicada fábrica. La compresion de una naturaleza tan delicada, que en los primeros dias de la vida se dilata prodigiosamente, es muy peligrosa. Algunos dirán ¿para qué se han de tener los niños tan poco abrigados si para condescender con la costumbre y decencia es preciso que vayan luego muy cubiertos? Respondo que esto en parte es verdad y en parte falso. En primer lugar, los pobres tienen muy pocos medios para ir bien abrigados, y para éstos es una necesidad el estar acostumbrados á las inevitables impresiones del ayre. Los que carecen de vestido y de casa que los resguarde no son los menos. En segun-

gundo lugar, los ricos, que pueden cargarse de ropa, pueden tambien vestir muy ligero y muy de moda, y aun en el luxo se ha de mirar á lo menos la posibilidad de la miseria. El uso de la seda, tan introducido en invierno como en verano, con la diferencia quimérica de la diversidad en el texido, puede suministrar un género de vestidos que se diferencie poco de la batita que debe llevar el niño. El hombre que fortalece su piel contra las impresiones de la atmósfera, tiene mejor vestido que los demas. Los que se abrigan mucho quando por descuido, ó por la mutacion repentina del tiempo sufren alguna alteracion del ayre, caen facilmente enfermos con resfriados, calenturas catarrales, reumatismos, dolores de costado, pulmonías &c. Deteniéndose instantáneamente la transpiracion ó acude este humor á los pulmones, y hace muchos estragos, ó estancado en la superficie del cuerpo se vuelve acre é irritante. Finalmente aunque este cuidado fuera superfluo respecto á que luego debe hacer uso de vestidos mas fuertes, nunca será inutil para fortalecer el niño, y que crezca con libertad.

La robustez se adquiere con exercicio de unos miembros que la naturaleza quiere libres, y el que los sujeta se opone diametralmente á las miras del Criador.

Para la limpieza y robustez de los niños será siempre util lavarlos con agua natural ó con esponjas bañadas en agua, ó echándolos en un baño en que pueda sumergirse todo el cuerpo: no solo se fortalecerá así poco á poco su naturaleza, sino que en lugar de quexarse de la impresion del agua se alegrará y clamará por el baño para refrescarse. He vis-

visto que algunos niños acostumbrados al baño se echaban con gusto en el agua, y que lloraban quando los obligaban á salir. Se familiarizan insensiblemente tanto con el agua que se hacen nadadores muy hábiles quando se les proporcionan baños de mayor capacidad, que puedan sostener sus cuerpos. Como los niños regularmente abundan mas de gordura se sostienen mas facilmente. Se observa tambien que las personas muy obesas aunque quieran alguna vez no pueden irse á fondo: esta conducta puede precaverlos de una muerte temprana é inevitable en algunos casos imprevistos ó azarosos.

Para proporcionar la limpieza y libre movimiento de los niños puede ser muy util el formar una especie de cuna ó caxon grande de madera de dos baras en quadro lo menos, con las quatro tablas puestas á los quatro lados, de modo que no impidan al niño la vista de todo el quarto, y que sobre ellas se puedan poner otras para impedirle quando se quiera la vista de los objetos que le rodean, y colocarlas quando pueda valerse de sus miembros: de este modo, excitándole la curiosidad, se animará á moverse y levantarse. Puede tener una altura proporcionada tal como la de una cuna para facilitar la asistencia: se forrará toda la parte interna con un acolchadito que cubra toda la madera á fin de que dándose algun golpe no se haga daño: se asegurará con cintas al rededor de la madera para que quando sea preciso se pueda con facilidad despegar y secarle, ó mudarle segun convenga. Se debe advertir que no ha de ser blando, porque seria mal sano. Se le pondrá tambien una almohada algo dura;

pa-

para que no esté en una situacion precisamente orizontal, que contribuya á hacer acudir mucha copia de sangre al cerebro. En el acolchado de las paredes del caxon, que se deben añadir quando se crea oportuno, se colocarán muchos lazos en la parte interior para que pueda el niño asegurar las manos para levantarse, de modo que cada cinta debe tener un palmo de largo, y atarla floxamente por los dos extremos del acolchado: estarán colocadas unas mas altas, otras mas baxas, paralelas á la linea que forma el borde del mismo caxon, que estará tambien por fuera cubierto del mismo acolchado. Las cintas serán muchas, y estarán algo distantes; con este medio movido de la curiosidad, que despierta en él las ideas de los objetos que le suelen hacer impresion agradable, como son las luces artificiales, cristales, espejos &c., y llamado de su deseo agarrará las cintas, y se levantará hasta proporcionarse para ver lo que desea. Para que tenga noticia que exîsten fuera del caxon estos objetos, las primeras veces se le ayudará á levantar, y se le enseñará el modo de sostenerse con las cintas. Se le pondrá tambien alguna corteza de pan á ciertas distancias, para que usando de su fuerza y maña pueda tomarlo; así hará uso de sus miembros y se fortalecerán á proporcion del exercicio. He visto un niño que á la edad de cinco meses se arrastrâba por toda la casa para buscar á la madre, que de léjos le manifestaba los pechos.

Algunos creen que se arriesga mucho en coger en los brazos un niño desnudo, y tienen por mas seguro el tenerle envuelto en las mantillas. Esta prevencion hace tan poco honor á las señoras mugeres,

res, que las supone mas bárbaras que las selvages de África y América: manejan éstas con muchísima facilidad á sus hijos desnudos sin estropearlos. Un niño envuelto corre mas peligro de lastimarse; si cae, y pega contra alguna cosa, está mas indefenso, y puede hacerse mayor daño. Quando un niño está en peligro de darse un golpe el uso libre de sus miembros es muy util: el instinto en semejante lance sugiere á todos los animales algun movimiento que les hace defender las partes mas nobles, ya sea producido por impulso particular, cuya causa ignoramos, tal como el de la facilidad con que vemos que los brutos distinguen y corren tras la madre para aplicarse á sus pechos, ó ya porque qualquiera viviente, instruido prontamente del dolor, por reminiscencia procura defender las partes que sabe son mas sensibles.

La naturaleza en el estado de salud debe dexarse; libre en sus acciones proporciona mas facilmente la nutricion y aumenta las fuerzas: despues de haber tenido un año agarrotado un niño hará el arte en vano sus esfuerzos para fortalecerle: los medios de la naturaleza son mas seguros.

Este método contribuirá mucho para la limpieza. Se procurará que toda la superficie del referido caxon, sobre la que descanse el niño, esté cubierta de pieles, y mudándolas quedará el niño siempre en seco; á que se añade la facilidad de mudar al instante su batita, y de lavarle si se quiere, echándole en el baño, que estará á un lado de su cuna lleno de agua natural. El niño no acostumbrado á las envolturas se hace sensible á la molestia de los excrementos, de modo que he visto apartarse al-

algunos del parage que habian ensuciado estando por mi consejo casi siempre desnudos, y si tenian la batita clamaban al instante porque se la quitasen: tambien he visto algun niño de edad de cinco meses quitársela con sus propias manos. Por el contrario, si están siempre faxados, como aun á su llanto no acude la madre á libertarlos de sus lazos sino en horas determinadas, quedan mucho tiempo sucios, se desuellan, irritan é inflaman entre las piernas, contraen malas disposiciones, se debilitan todas las partes que toca la materia excrementicia, tales como los vasos hemorroydales &c. Se hacen insensibles poco á poco, y se acostumbran á la inmundicia que los baña y atormenta. Se procurará que la cuna esté fuera de la alcova, y que se ventile el quarto quanto sea posible: ninguna cosa fortifica tanto como la renovacion del ayre. Es preciso que el acolchado, como tengo dicho, esté algo duro; así corrobora, y no impide los movimientos, levantándose y sosteniéndose al mismo tiempo mucho mejor sobre un cuerpo mas duro, llano é igual que sobre el colchon blando, en el que los pies se apoyan menos. El acolchado se deberá extender por todas partes, para que si acaso cae el niño no se haga daño.

Siempre que el niño llora es preciso acudir á sus necesidades; pero si grita por haberse hecho algun daño leve, ó porque quiere alguna cosa que no se le debe conceder, en tal caso en lugar de mimarle no se debe hacer caso: de este modo se quiebra su voluntad, haciéndolos así menos molestos, no solo en la infancia, sino tambien en la sociedad serán mas sufridos. Si el niño conoce que el llanto es

medio para satisfacer sus deseos, lo empleará siempre, y llegará á tanto el vicio que llorará por mimo, se hará impertinente, y cogerá unas mañas que despues serán dañosas á su salud y difíciles de desarraygarse.

Las madres temen que se quiebren los niños quando lloran mucho. Por esta misma razon el modo para que no se esfuercen en el llanto es no convenir desde luego con todos sus caprichos y gustos. Algunas crueles y necias madres les meten miedo para que no lloren: esta costumbre perniciosa les puede causar en la infancia la alferecía ú otras enfermedades y aun la muerte. El miedo dexa por todo el curso de la vida tan funestas reliquias que le hacen infeliz y le acompañan hasta la sepultura.

De la vida laboriosa.

La naturaleza humana se conserva con el moderado y perfecto exercicio de sus funciones. Todo lo que las retarda ó acelera demasiado es dañoso. Si el interes en los hombres se guiara por la humanidad seria util al particular, y á proporcion se aumentaría la felicidad pública: si la máxîma de multiplicar y conservar sanos y robustos los hombres fuera bien conocida, y estuvieran todos persuadidos á que de esto resulta la riqueza pública y particular, los que poseen dilatadas tierras levantarian casas permitiéndolo la naturaleza del suelo ayudada del arte, y no sufririan que unos miserables labradores jornaleros, vagantes como los Tártaros por varias provincias, arriesgaran su vida andando algunas leguas para ir al parage del trabajo todos los dias,

dias, y que muchos de ellos perecieran en los hospitales con calenturas inflamatorias ó malignas. Viviendo el labrador en el mismo suelo que cultiva, y participando del fruto de la tierra, la hace florecer y tributar mas á su dueño. La seca y fiera naturaleza cede á la industriosa mano del colono, y del pródigo seno salen los ocultos tesoros á ennoblecer y hermosear un desierto que servia solo de morada á las fieras; enxuga y aprovecha las aguas estancadas, que tanto dañan á la salud; se purifica el ayre, y se asegura la vida de los hombres. Es cosa dolorosa el ver quantas gentes perecen particularmente en los años secos despues de los duros trabajos del campo. El sufrir la violencia del sol en el verano desde que amanece hasta que anochece produce dañosísimos efectos. ¿Cómo se ha de defender estando en un campo raso? El jornalero en muchas partes de la España es el mas infeliz de los hombres; queda hambriento, desnudo y rodeado de miserias todo el año, y quando llega el verano va léjos de su casa á trabajar. Las mugeres de estos pobres se hallan igualmente obligadas á bañar la tierra con el sudor de su rostro: abandonan sus miserables hijos, que faltos del cuidado materno son víctimas de mil males y de la muerte. Muchas de ellas, no pudiendo con sus débiles fuerzas sostener el trabajo y las injurias de la estacion, con mucha vergüenza del sexô baronil perecen. Las que conservan la vida enmedio de estas ásperas fatigas se lastiman, y envejecen antes de tiempo. A la edad de treinta años con su frente arrugada, la tez negra, la extenuacion y rigidez llevan impreso en sus miembros el sello de la muerte. Se dice que los

labradores son mas sanos; es verdad si se habla de aquellos que con sus bueyes aran su propia tierra, que tienen casería abundante y criados que les alivien en sus tareas: pero el miserable jornalero no es de este número; el extremo trabajo abrevia su vida; es verdad que está menos sujeto á las enfermedades crónicas que los que viven en las grandes ciudades, pero destrozan las enfermedades agudas la mayor parte de los pobres que cultivan los campos, y viven menos que los que tienen una vida regalada aunque achacosa. El exceso de la abundancia no es tan dañoso como el de la miseria.

Si el campo estuviera poblado de casas no seria el ayre tan facilmente mal sano: el cultivo le purifica, y suministra muchas cosas necesarias para conservar la salud. Las siembras de legumbres y los plantíos de árboles proporcionarán un sin número de vegetales frescos, que contribuirán mucho á la salud pública, y conservará los frutos tan necesarios á la navegacion, en que tanto reyna el escorbuto particularmente por falta de vegetales.

Lo mismo se debe decir de los minadores y de otros oficios semejantes. La naturaleza con un moderado exercicio se fortalece, pero se lastima é inutiliza si es extremado. Con los grandes trabajos se disipa la parte aqüea de los humores, se siguen acrimonías muy rebeldes, la sangre espesa está mas dispuesta á inflamarse, y la bilis, menstruo de que se vale la naturaleza para la disolucion de los alimentos, se separa escasa de suero, suele ser mas acre de lo que conviene, mas alcalescente, y produce facilmente inflamaciones de vientre, cólera-morbo, cólicos, convulsiones rebeldes, calenturas ma-

malignas, pútridas, tercianas perniciosas &c. En el verano particularmente quando la bilis está sujeta á estas alteraciones, la próvida naturaleza perfecciona y madura un sin número de vegetales, que estando sazonados nos ofrecen unos ácidos dulces y suaves, que sirven mucho á templar y neutralizar la bilis. Estos productos preparados por la mano del Criador en las entrañas de la tierra son las mejores medicinas. ¿Cómo se puede creer que estos mismos xugos, ú otros mas ásperos, sacados de plantas ingratas por el arte, y conservados años enteros en las boticas sean mejores y preferibles á la dulce eficacia de unos frescos productos con que nos brinda la naturaleza? ¿Quándo dexarémos de ser víctimas de una necia credulidad? En las largas navegaciones, y en otras circunstancias en que éstos faltan podrán suplir los que el arte conserva; pero siempre que podamos lograrlos frescos debemos libremente usar de tan saludable tributo de la naturaleza y de la industria. Estoy persuadido tambien, aunque me aparte de las ideas del señor Buchan, que sea muy provechoso á los laboriosos usar con moderacion de fruta sazonada, ensalada y otras cosas semejantes. Finalmente se ha observado que los alimentos crasos y mantecosos, muy útiles á los minadores, impiden que los intestinos reciban la impresion de las partículas salino-metálicas de que están cercados. Seria util que antes de ir al trabajo hiciesen su almuerzo con pan y manteca, ó con otra cosa igualmente crasa capaz de envolver los efluvios dañosos. La leche será tambien muy util en este caso.

De la vida sedentaria.

La inaccion mecánica de los miembros del cuerpo humano es un manantial de enfermedades. Todas las naciones mas cultas han conocido sus daños. No solo la digestion necesita del movimiento muscular, tambien lo necesita la circulacion de la sangre. Quando los humores llegan á las extremidades de unos vasos arteriosos, que no tienen movimiento propio sensible de constriccion y dilatacion, debe el humor recibir el empuje ó del fluido que detras lo impele, ó del movimiento muscular, y alguna vez necesita de entrambos. Por la falta de este movimiento casi todas las secreciones se retardan. No hay en la naturaleza un alimento capaz de transmutarse todo en buena y perfecta sangre: de qualquiera substancia se separa ó lo dañoso que no se pueda asimilar, ó lo superfluo. Toda la superficie del cuerpo está llena de extremidades arteriosas, que sirven para la insensible transpiracion, y de glándulas y folículos, que separan lentamente unos humores que detenidos con facilidad se vuelven acres, y necesitan el exercicio ó el movimiento muscular para mantenerse en accion. Lo mismo digo de todos los instrumentos que sirven para humedecer los intestinos y demas vísceras del vientre, en donde es naturalmente algo torpe el movimiento de los humores, así como en hígado, bazo &c. Finalmente con la vida sedentaria se entorpecen ó enervan casi todas las funciones, se altera la sangre, se debilitan los sólidos, se crian acrimonías reumáticas, se contraen afecciones hipocondriacas, flatulencias, histéricos, convulsiones &c. Despues que se han aumenta-

tado tanto las ciudades es muy dificultoso para los que habitan hácia el centro, y que están empleados en oficios sedentarios el tener jardines ó casas de campo. La distancia es tan grande que no pueden ir en los dias de trabajo dos ó tres horas á cuidar de su huerta. Para éstos todos los juegos gimnásticos son mas del caso. Ninguno se ha hecho mas cargo de esta necesidad que los Griegos. Los mayores filósofos jugaban á la pelota y á otras diversiones algo molestas para fortalecer su naturaleza. Si los hombres procurasen evitar las enfermedades en lugar de entregarse á los vicios en las horas libres, se emplearian en algun saludable exercicio, y se mantendrian de este modo robustos, y florecerian sus obras tanto como su salud. Segun el estado del cuerpo regularmente es el de la mente. La vivacidad, la buena salud y la fuerza son necesarias en el hombre que vive de su trabajo.

Del alimento.

Celso nos dice que no todos los buenos xugos convienen al estómago, y que lo que le conviene no es siempre un buen xugo. Esto es siempre relativo á la constitucion particular de las personas. El exceso en la calidad ó cantidad de los alimentos predispone á varias enfermedades, y muchas de ellas quando se manifiestan han producido tanto estrago ó trastorno que es una suma necedad el querer que el médico quasi de repente las cure. Las acrimonías engendradas por malos ó no proporcionados alimentos rara vez se vencen, y el presumir modificar perfectamente una acrimonía inveterada con pequeñas

ñas bebidas de cocimientos ingratos de raices, yerbas, flores &c., es una empresa muy necia. Como los alimentos insensiblemente la producen, insensiblemente estos mismos deben debilitarla hasta establecer el perfecto equilibrio que necesitan las partes componentes de los fluidos. Es quasi imposible que un remedio tomado interiormente quince ó treinta dias, sujeto á las leyes de la digestion, y que se divide en millones de partes, pueda llegar á tener la actividad que se necesita para neutralizar una acrimonía. Todos los dulcificantes, demulcentes, atemperantes, embotantes &c. destinados á obrar en la masa de la sangre, no hacen otra cosa que relaxar el estómago y tuvo intestinal, echar á perder la digestion, y muchas veces ó perece el enfermo baxo el peso de los remedios, quando la enfermedad hubiera podido vencerse con las fuerzas de la naturaleza, ó hubiera vivido muchos años con alguna molestia. La sola dieta bien dirigida á suavizar la particular acrimonía que reyna, es mas excelente que todos los xaropes de la botica. En el estado de salud deben mirar los hombres la calidad de alimentos con que se nutren; éstos no solo influyen sobre el caracter de los humores, sirven tambien para moderar ó irritar las pasiones. Todo lo estimulante y salado es poco provechoso á los celibatarios; el demasiado uso de las carnes no conviene á los escorbúticos. Los temperamentos sanguineos deben abstenerse de licores fermentados, de aromáticos &c: los flegmáticos ó pituitosos deben usar una dieta algo seca y corroborante.

El estado de los alimentos no es menos digno de consideracion. Seria util que todas las ciudades abun-

abundasen de yerba y fruta particularmente á donde el suelo favorece el cultivo. Para que los frutos transportados desde léjos se conserven, es preciso que los cojan verdes, y entonces son mal sanos; y aunque algunos de ellos se ablanden despues, la madurez del tiempo y de los golpes que recibe la fruta jamas es buena, ni equivale á la que se sazona sobre el arbol. La verdura tambien se echa á perder por los caminos; su mérito es su frescura. Si estuviera cultivada la tierra al rededor de las ciudades, ademas de los vegetales hubiera tambien otro género de abundancia, que es muy dañoso quando añejo. Los huevos, que se conservan muchos dias en los pequeños lugares para formar de ellos una porcion suficiente, deteniéndose tambien muchos en el camino, quando llegan para el uso de los ciudadanos no dan sino un alimento corrompido casi pútrido, que altera la digestion, y produce una mala sustancia. Los ricos serian dignos de ser llamados padres de la patria si se ocuparan en promover la agricultura al rededor de las ciudades; favorecería á sus intereses igualmente que al público.

Las carnes se alteran igualmente quando antes de matar los animales los corren violentamente é irritan. La violenta agitacion del animal empuja la sangre demasiado, porque movida del dolor y de la ira penetra por unos vasos impropios, dispone las carnes á la putrefaccion, y alguna vez es tanta la conmocion que muere rabioso.

Buchan dice que si se tuviera mas cuidado en el régimen de los marineros serian mas sanos que los demas hombres. Me parece que en esto hay alguna equivocacion; la mudanza de los climas, alimentos

tos &c. afecta necesariamente la salud: el ayre marino, húmedo y salino por sí solo es dañoso. En las costas mismas los habitadores se ven mas sujetos á escorbuto, afecciones herpéticas &c. que en las partes distantes del mar, y en general gozan mejor salud los pueblos que están lejos del mar. ¿Quánto mas padecerá estas mismas y otras dolencias el hombre, que no habiendo nacido para estar sobre el agua la escoge para su domicilio? La codicia ha movido al hombre á hacerse habitador de las aguas, y á estar sin exercicio en una prision de madera por meses y años, trocando su salud por el oro que gana. Aunque en las costas á donde se aborda se encuentren buenos alimentos, ó no son proporcionados á nuestra constitucion y costumbres, ó no bastan para reparar el daño que reciben los humores en una larga navegacion.

Algunos hinchan los animales muertos con un fuelle para quitarle con facilidad el pellejo; esta maniobra siempre es dañosa, porque el ayre encerrado en la membrana celular, y entre unas partes húmedas, que conservan todavía algun residuo de calor aun despues de la muerte, facilita la putrefaccion.

Finalmente la comida no debe ser de una especie sola; la naturaleza nos brinda con tan varias y sabrosas producciones para satisfacer con deleyte el apetito, que ella misma nos demuestra ser util la variedad. Se debe hacer una mezcla proporcionada de vegetal y animal. Los Ingleses enferman mucho por el inmoderado uso de carne, aguardiente, pescados salados y por la escasez de vegetales.

Del

Del ayre malo.

Ademas de la falta de agricultura las causas mas poderosas de la corrupcion del ayre son las lagunas, pantanos y estanques de agua dedicados al luxo de Grandes ó de algunas Comunidades, y son el azote de sus vecinos. Las tercianas, las obstrucciones, las calenturas malignas pútridas arrebatan un sin número de vidas.

Los hospitales y las prisiones deben fabricarse fuera de la ciudad; en estos parages se forman y propagan las infecciones epidémicas. La prision no es el lugar destinado para el castigo, lo es solo para la calificacion del delito; no es justo que se mate á un hombre antes de saber si es reo, teniéndole encerrado en un calabozo sin ventilacion y mal cuidado. Los médicos de las cárceles deben velar sobre la calidad de los alimentos, limpieza de camas y vestidos, sobre la humedad de los calabozos, y hacer sus representaciones en favor del público, porque éste, que los paga, merece toda la atencion. De otro modo con toda razon se podrá llamar un médico, que no cumpla como debe en favor de la humanidad, un ladron civil, que porque la ley no le condena desprecia la mas sagrada de sus obligaciones. En esta ocasion no puedo dexar de manifestar un error muy grave que comete la mayor parte de los facultativos. No me detengo á considerar si el modo de exâminar los reos con el medio de los tormentos sea justo ó injusto; lo que es verdad en esta práctica es que el daño es cierto, y el beneficio incierto. Pero lo que pertenece á mi asunto es que los legisladores se han fiado y se fian sobre la pericia de

de los físicos, que por ignorancia los aseguran de los grados de impresion que puede hacer el tormento. Esto es una falta muy grave de conocimiento en la economía animal. Nadie puede ni aun con una remota probabilidad decir lo que sufrirá un hombre. La vida depende de un millon de causas, que mantienen el exercicio libre de las funciones. Una suspension violenta de éstas, un fuerte espasmo ó dolor, una dislocacion, una distraccion de ligamentos, una fuerte compresion puede ó al momento ó de resulta ocasionar la muerte. La orgullosa ignorancia de los físicos pronuncia con facilidad en las cosas mas obscuras.

Del exercicio.

No hay cosa que sea más necesaria que el exercicio. La naturaleza se altera y trastorna quando no se hace, mas no creo que el exercicio á caballo sea tan util como aquel en que todos los miembros trabajan. Para que el exercicio sea provechoso, promueva la transpiracion, y facilite todas las funciones es preciso que llegue al grado de fatiga, y que disipe la cantidad de humores superfluos, que detenidos producen una incómoda obesidad ó torpeza en la circulacion, ocasionando acrimonías muy rebeldes: lo que la naturaleza separa para la expulsion no tiene los caractéres necesarios para la buena nutricion. La masa de los humores se corrompe por la mezcla de materias eterogéneas ó impropias, y se producen muchas enfermedades locales ó generales. El exercicio moderado á caballo contribuye mucho á la buena digestion, pero si es excesivo hace que sufran los

los intestinos, agitando de modo los alimentos que toda la parte húmeda se exprima, se absorva por los vasos quilíferos, y que se queden los excrementos extremamente secos: la dificultad de deponerlos daña mucho los vasos hemorroydales, y se hacen varicosos, dexando una insuperable enfermedad toda la vida. Ademas de esto se apuran tanto los alimentos, y se hace una expresion tan violenta que no solo saca las partes útiles de ellos, sino aun aquellas que la naturaleza no puede convertir en buena sangre. Generalmente los que van mucho á caballo están obesos: sin embargo de esto no dexa de ser muy provechoso quando los intestinos ó están débiles é incapaces de hacer una buena quilificacion, ó quando las propias fuerzas no pueden sostener el peso del cuerpo para hacer un exercicio mas util, ó quando es preciso mover y atenuar algunos humores lentos, como en las hidropesías, en los infartos de las vísceras, ó en las tisiqueces pulmonales: entrando el ayre con alguna violencia puede detergir y limpiar unas úlceras quasi siempre incurables. Los juegos gimnásticos que ponen en exercicio todos los músculos, tales como el juego del balon, la pelota, el bayle, el boleo, la caza y la agricultura son los mas útiles. El exercicio aumenta la circulacion de la sangre, perfecciona los fluidos, promueve la transpiracion, acelera todas las secreciones, facilita la distribucion de los espíritus animales, fortifica todas las partes, excita el apetito, y ayuda á la digestion. Los que se acostumbran á estos exercicios se fortalecen, y rara vez están sujetos á enfermedades, particularmente á las crónicas. La navegacion es tambien un exercicio muy util para los que

que están débiles, achacosos de pecho, ó de otras dolencias. Para los que solo necesitan conservar la salud con el movimiento muscular, los exercicios agradables gimnásticos son los mejores; deleytan la mente al mismo tiempo que fortalecen el cuerpo. Esta es la razon por qué la sabia antigüedad destinaba premios á los que sobresalian en ellos. Siempre que se aconseja el exercicio se debe entender con la moderacion relativa á las fuerzas del cuerpo, porque si es muy continuado y violento debilita las fuerzas, destruye la elasticidad, disipa la parte mas fluida de la sangre, y produce calenturas agudas, inflamatorias, pútridas &c. Estas calenturas deben curarse con la quietud del cuerpo y de la mente, y con los alimentos ligeros que humedezcan y templen la agitacion de la sangre.

Del sueño y vestido.

Una de las cosas mas difíciles de explicar es el sueño. La fábrica del cerebro y la naturaleza de los nervios no está bastantemente conocida. Algunos han creido, que como cuerdas elásticas trémulas comunican las impresiones; otros se han persuadido, á que la substancia medular de los nervios, y la membrana exterior, que creian una produccion de la dura madre, eran insensibles, y que la segunda membrana arrimada á la pulpa, que les parecia una continuacion de la pia madre, era solo la parte sensible del nervio mismo. El célebre Haller ha demostrado, que la pia y dura madre son insensibles, y que solo pasan por ellas algunas ramificaciones nerviosas; pero que no se extienden ni derraman en to-

toda la substancia de dichas membranas para darles una sensibilidad general. Pero se nota, que los nervios quando abandonan estas membranas conservan toda su sensibilidad, lo qual se opone á la citada doctrina. Mas como se executen los movimientos voluntarios, y comuniquen las percepciones con tanta rapidez es inexplicable segun la naturaleza de los fluidos. Los nervios no tienen movimiento aparente; se doblan y forman muchos ángulos, y entre tantas flexîones y circunvoluciones sirven con una imperceptible prontitud á la voluntad é impresiones de los objetos. Los ganglios parecen ser un obstáculo á la progresion del movimiento. La substancia medular continuacion del cerebro llena estos sutilísimos conos; gozan de una no interrumpida quietud, y son la causa del movimiento, sin distinguirse cavidad libre por donde corre el fluido, que pone en accion todos los miembros. Tambien es inexplicable cómo un cuerpo aplicado á una cierta distancia comunica las ideas: ¿será acaso el fluido eléctrico que corre invisible por los nervios?

Generalmente se cree que gastando la naturaleza una grande porcion de espíritus animales, quando hay escasez de este fluido, que mantiene abiertos los tubos cónicos de los nervios, se cierran los orificios, que reciben el espíritu animal que se separa de la sangre en el cerebro, y que faltos de este humor se hacen los nervios incapaces de comunicar las impresiones. Como los músculos se contraen y ponen en accion por la impresion de este fluido en las fibras carnosas irritables, así careciendo del instrumento que estimula, se hacen los músculos, que están sujetos á la voluntad, incapaces de movimiento

to y de sostener el peso del cuerpo: de este modo falta el sentido y se suspenden las acciones animales, hasta que volviéndose á separar en el cerebro otra porcion de fluido engendrada en el tiempo del sueño, abre nuevamente los orificios de los nervios, y llena todo el canal medular del humor necesario para las sensaciones y acciones voluntarias. Mientras los nervios sirven á los movimientos involuntarios del corazon, pulmones &c. están siempre abiertos y perennes. El sueño, segun la mente de Boerhave, es aquel estado de la medula del cerebro en que los nervios no reciben bastante y vigoroso influxo de espíritus animales, como se requiere para habilitar los órganos del sentido y de los movimientos voluntarios. Sin un sueño tranquilo y proporcionado es imposible conservar la salud; con él se reparan los espíritus disipados en la vigilia, se restauran y fortifican los que se debilitan ó indisponen por el demasiado trabajo, se promueve la transpiracion, y se facilita la digestion y nutricion. La noche es mejor que el dia para el sueño: el silencio, la falta de la luz, la humedad de la atmósfera nos obligan á la quietud: en fin en la noche nada turba la suspension de los sentidos. Las meditaciones nocturnas y estudios alteran la salud. El velar sin moderacion induce extenuacion, palidez, tristeza, debilidad, se trastorna la economía animal, se disipan los espíritus y la parte mas sutil y fluida de la sangre; los sólidos se desgastan igualmente, se pierde el hombre antiguo, y se renueva por la nutricion, que restituye y aplica á las partes lo que han perdido. El mejor sitio para el descanso es una habitacion seca y espaciosa sin alcova, para que no se impida la cir-

circulacion libre del ayre. Se debe tambien procurar no fixar el domicilio en donde el ayre cercano está cargado de malas exhalaciones. Es muy dañoso el encerrarse en un quarto reducido que tenga flores, porque á la sombra exhalan un ayre mefítico que produce efectos convulsivos, desmayos, síncopes y apoplexías. Al señor Ingneus se deben muchas y muy útiles experiencias sobre este punto. Congregándose una porcion de ayre, que despiden las flores, se ve que mata á un animal precisado á respirarle. Las mugeres sujetas á los histéricos deben guardarse mucho de esto. Así como las flores adornan, aromatizan el ayre en el campo, y templan la dañosa fuerza del sol, así tambien encerradas son molestas y peligrosas.

El fuego artificial, que muchos acostumbran á tener en invierno en sus quartos, es muy perjudicial particularmente en un quarto cerrado de noche: si se usa de chimenea con lumbre, y están cerradas las puertas, en poco tiempo quedará casi sin ayre. Aunque las puertas den entrada al ayre nuevo basta que se llene de las exhalaciones flogístico-mefíticas para matar; y esto sucede de qualquiera modo que se disponga el fuego, y que sea de qualquiera materia combustible. Mas ó menos todo lo que se enciende produce los mismos efectos sufocativos. En caso de que suceda la asfixía, el olor del alkáli volatil y el vinagre suelen producir unos efectos muy admirables. Algunos determinando que las exhalaciones del carbon encendido son ácidas, han creido que el alkáli, neutralizando este material, disipaba sus efectos, pero en este caso les quedará alguna dificultad en demostrar como en el mismo

caso sea tan provechoso el vinagre como la experiencia lo acredita; lo cierto es que la lumbre en los quartos cerrados ha causado un sin número de muertes verdaderas ademas de las aparentes. Los cadáveres muertos de sufocacion por las exhalaciones del fuego deben detenerse algunos dias hasta ver la disolucion pútrida manifiesta. Muchos horrorosos exemplos de infelices sepultados vivos deben atemorizar á qualquiera para no entregar un cuerpo de cuya muerte no se esté asegurado. La asfixîa suspende de modo las funciones que se distingue poco de la muerte: aunque esté parado el movimiento mientras los órganos se mantienen sanos, y la sangre fluida, puede volver á animarse la vida. Casi no hay persona alguna que no haya visto ú oido en su tiempo varios casos de esta clase. El famoso Vesalio hizo la seccion anatómica de un viviente que pereció baxo de su cuchillo. Se debe tener la misma atencion con los ahorcados si no se dislocan las vertebras: como la de Atlante con la segunda del cuello tiene un movimiento libre, y dexa que se doble mucho, ha sucedido que no se han dislocado, y solamente se han suspendido las funciones habiéndose parado el círculo de la sangre por la compresion de las yugulares, que ó no siendo en mucha copia, ó por tener mucha fuerza los vasos del cerebro no ha producido la apoplexía; se ha quedado vivo el reo, y alguna vez aun vivo se ha enterrado y se entierra. Estos casos son muy comunes, y necesitan alguna atencion.

Merece mucho cuidado el no dormir en parage húmedo: este miramiento se debe tener no solo respecto al quarto en que se duerme, por ser la humedad

dad encerrada muy dañosa, se debe tambien cuidar el no dormir sobre la yerba húmeda del campo; produce reumatismos, tercianas &c: igualmente se debe evitar el dormir al sol; el segundo de estos excesos es mas dañoso, enciende mucho la sangre, produce enfermedades inflamatorias, y particularmente la inflamacion tan peligrosa de las meninges, ó la enfermedad que llaman clavo solar, las epilepsias, las perlesías y las apoplexías.

Descansando en su propia cama se procurará tener mas elevada la cabeza, porque la situacion orizontal contribuye mucho á que la sangre corra con rapidez hácia el cerebro, y el cuerpo debe estar inclinado para que por su misma gravedad la sangre corra libremente á las extremidades inferiores. Es mejor descansar sobre el lado derecho: este es el modo mas oportuno para la circulacion de la sangre; pero tambien es util acostumbrarse á dormir igualmente de ambos lados, porque en el caso que una enfermedad ofenda alguno de los dos pueda descansar el paciente igualmente sobre el otro. El sueño repara tanto la nutricion que sin tanto alimento vive mas el que mas duerme; y se observa que el que mas necesita nutrirse regularmente duerme mas. Así el *fetus* duerme siempre, los niños muchísimo y muy freqüentemente, los muchachos mas que los mozos, los mozos mas que los adultos, y los adultos mas que los viejos.

Del vestido.

El vestido sirve mas para la decencia que para la necesidad. Seria muy ingrata la naturaleza si hu-

biera exceptuado al hombre del don que tienen los demas vivientes de no tener otra defensa que su piel. Algunos dirán que los animales y los hombres en la sociedad disfrutando del abrigo viven mas, y multiplican con mayor abundancia. Esto es verdad, mas aunque estén poco abrigados los animales, no por eso les viste nadie: ni se aconseja que qualquiera temperamento se exponga á las inclemencias del ayre sin abrigo alguno. Lo que se ha dicho de los niños, y lo que se aconseja á los hombres debe siempre hacerse consultando su naturaleza y fuerzas. El hombre no puede obligar su naturaleza propia á unas reglas fixas: las reglas deben seguir, adaptarse y favorecer el estado de la constitucion. En los ásperos montes cubiertos de nieve las grutas y cavernas están en el invierno calientes; así la naturaleza misma indica la necesidad del abrigo: lo que se aconseja es que qualquiera procure hacerse quanto pueda á las inclemencias, pero sin exponerse á perder la vida en las pruebas, sí solo proporcionando por grados el frio y el calor segun sus fuerzas, y segun lo permita el estado de su salud. El mas rico en el mundo es el que necesita menos. Una naturaleza robusta, sana y acostumbrada á las inclemencias, y un talento que sepa emplearse en alguna cosa de primera necesidad para todos los hombres, es la hacienda mas poderosa y mas noble.

Así como se encallecen las manos con el trabajo, así tambien la piel que cubre toda la superficie del cuerpo se hace mas ó menos capaz de defender al hombre contra las injurias de las estaciones, segun que se cuide mas ó menos. Esta membrana es un cuerpo inorgánico producido por un humor gluti-

no-

noso; se derrama sobre el cutis; se defiende el cutis mismo y las extremidades de los nervios. Su naturaleza no es fibrosa ni vascular, se deshace en el agua hirviendo y se disuelve como cola. Puesto un miembro de un cadaver en el agua se va despegando poco á poco la piel, le abandona, y sale como un guante, que mantiene la figura de la parte de donde se despegó. Quanto mas densa tanto mas defiende las partes orgánicas del cuerpo humano. La naturaleza ha distribuido los instrumentos del dolor en mucha copia sobre la superficie del cuerpo para velar y advertir al hombre de qualquiera cosa que amenace su ruina. Esta centinela nos resguarda, y nos hace temer la ofensa de qualquiera cuerpo que pueda dañarnos. Ninguna cosa modera tanto las ingratas impresiones del dolor como una buena cutícula que cubra los nervios. Quanto mas delicada, mas nos afectan mil molestias que no podemos evitar: así los que se abrigan mucho están sujetos á resfriados, toses, reumatismos, afeciones nerviosas &c.; á qualquiera mudanza de la atmósfera se inutilizan; temiendo las impresiones del frio, del calor y de la humedad, no hacen exercicio, y por evitar un daño sufren muchos mas. Los antiguos creyeron que las exhalaciones del cuerpo humano, condensadas sobre la superficie, formaban esta membrana; pero Leeuwenhoeck, y otros creen que sea una produccion de los conductos excretorios que se abren en el cutis. Ruischio se inclina á que sea una espansion de las papilas nerveas, que forman entre ellas muchas pequeñas láminas. Heister se persuade á que sea producida de una y otra espansion; quiero decir, de las papilas y de los conductos excre-

cretorios. Morgano dice que la cutícula no es sino la superficie del cutis mismo endurecida por la compresion del ayre exterior, que la hace insensible, callosa, y como una parte muerta. Pero á esta sentencia se opone el encontrarse esta membrana en el *fetus* sin haber sufrido la impresion del ayre. El célebre Haller ha restablecido la antigua opinion; y confirma con muchas observaciones no ser la cutícula sino un cuerpo insensible inorgánico, producido por un humor que se filtra por las extremidades arteriosas del cutis. Por esta razon debe el hombre acostumbrarse desde la niñez á vestir muy ligero, y solo quanto basta para no chocar con la desnudez á las costumbres. Debe qualquiera lavarse todo el año y todos los dias con agua fria, y si tiene comodidad bañarse freqüentemente en agua natural, y no gastar dos pares de medias ni almillas. Hay un abuso muy comun: muchos por afectar una aparente limpieza llevan dos camisas; la mas grosera é interior la mudan de tarde en tarde, y la mas fina exterior que gastan solo en el dia, suelen mudarla mas á menudo. Mas cómodo es tener una camisa sola, y mudarla quando se va á la cama; porque si se detiene sobre el cuerpo la materia transpirada, y si se vuelve á absorver por los vasos inhalantes es muy dañosa; tanto mas si el sudor dimana de un sugeto que tenga acrimonías de humores, y particularmente cutáneas. Un fluido dispuesto á la acrimonía si recibe el contacto del ayre y se vuelve á la masa, suele producir enfermedades mortales: he visto algunos que padecian afectos reumáticos; y habiendo sudado y luego retrocedido el humor, no solo ha cogido calenturas graves, tam-

bien

bien se ha llenado de granos inflamatorios producidos por la mala índole que habia adquirido el fluido retrocedido. Este descuido ha causado muchas muertes. En el seno del África, en donde se hace poco caso de la limpieza, se engendran quasi todas las enfermedades contagiosas cutáneas. Se aconseja particularmente á los mozos y niños el seguir esta práctica muy util: á la gente ya madura no se puede animar á que haga lo mismo; porque aunque los moradores de los Alpes están quasi desnudos enmedio de la nieve, es porque están acostumbrados desde niños; pero los adultos que han recibido otra crianza es mejor que sigan su sistema bueno ó malo: de otro modo se exponen á perder la vida, ó á que se llenen de males. Siendo el vestido muy ligero la impresion misma del ayre fortalece el cuerpo. El que se abriga mucho es esclavo de sus vestidos, y si los dexa arriesga su vida.

De la limpieza.

Hay un abuso muy grande en este punto; muchos creen que el mudarse de ropa es dañoso á los enfermos. Este error hace que hasta los Grandes en el dia, quando están obligados á guardar la cama por alguna dolencia, naden en la inmundicia por espacio de catorce ó quince dias. En las calenturas malignas, á pesar de las evacuaciones críticas, que nunca dexan de ensuciar la ropa de los enfermos, no suelen permitirles mudarse: en las calenturas mismas exântemáticas, como viruelas, sarampion, alfombrilla, púrpura &c., les prohiben la limpieza. Este método es de mucho daño; el cuerpo vuelve

á

á absorver las materias que habia arrojado, y como éstas son las mas veces malignas suelen causar la muerte. En los hospitales se debe cuidar con exâctitud de la limpieza. Si un enfermo cinco ó seis veces al dia necesita mudarse de ropa debe hacerse sin obstáculo. Se debe evitar que baxo de su cama no paren los excrementos. Las necesarias entre las camas corrompen el ayre de la sala; no basta el que una corriente de agua se comunique para transportar estas materias, porque á pesar de esta diligencia, el ayre muchas veces rechaza el pestífero olor que se eleva en la disolucion de los mismos excrementos. Para esto detras de las mismas camas se construirá un pequeño corredor, en el qual depositados los excrementos, de tiempo en tiempo se saquen, sin entrar dentro de la sala misma de los enfermos. Este corredor debe estar todo abierto interiormente, y debe suministrar una puertecita enmedio de cada dos camas para que vaya allí el enfermo quando le llame la necesidad, y si no puede moverse se debe tener un instrumento de cobre ó estaño, que se introduce en la cama baxo del enfermo, que sin que éste se mueva, recoge los excrementos, y en el instante vaciar en el corredorcillo las inmundicias: es muy util en las enfermedades graves en que la humedad suele producir facilmente inflamacion y gangrena. Los casilleres deben velar continuamente en la limpieza de los enfermos.

Lo mismo se debe decir de las alcovas; siempre que se pueda se debe evitar el dormir en ellas; pero si la necesidad lo exîge se procurará tenerlas muy limpias, y que no estén detenidas las inmundi-

dicias en un parage, que por falta de circulacion de ayre se hacen estas exhalaciones dañosas. Quando acontezca que se esparce algun mal olor, el modo mas facil de corregirle es el uso del vinagre echado en una porcion de agua: como estos vapores, que se elevan de la inmundicia son de naturaleza alcalina, el ácido del vinagre los neutraliza, y así pierden su fuerza. Seria util que sin introducir el exceso, el escándalo y luxo que arruinó la mejor constitucion, se volviese al uso de los baños, y que en todos los alojamientos se dispusiese esta parte tan provechosa de la limpieza. Los Griegos, los Romanos, y muchas otras naciones conocieron la necesidad de esta saludable costumbre; pero como el vicio todo lo corrompe, y lo convierte en malas prácticas, los hombres horrorizados para desterrar los abusos echaron por tierra los mas soberbios monumentos del arte dedicados á la salud pública.

Del contagio.

Todas las observaciones convienen en asegurarnos que el contagio no se comunica sino por el contacto. Los antiguos creian que se propagaba por el ayre; pero se ha visto que un contagioso y un sano á cierta distancia pueden hablarse quanto quieran, sin que se pegue la enfermedad. No se niega que el ayre no sea capaz de alterarse, como quando corre sobre los valles lagunosos y pantanosos, que se inficiona y arruina la salud de los vecinos; en donde hay volcanes cuyas exhalaciones sulfúreas se mantienen aun á una dilatada distancia, y en los parages cerrados de minas, cuevas, bóvedas sepulcrales &c.

en

en donde el vapor mefítico apaga la luz y quita la vida; pero las exhalaciones de un cuerpo enfermo ni de muchos juntos no son capaces de inficionar el ayre, y extender á una dilatada distancia los efluvios perniciosos que puedan engendrar otras enfermedades de la misma índole.

Se ha demostrado que los males exântemáticos, como son la sarna, la lepra, sarampion, viruelas &c. no se comunican por el ayre. Las principales qualidades dañosas del ayre son la humedad, secura, calor y frialdad; por lo demas el ayre es un mar inmenso en donde divididas quasi infinitamente las exhalaciones de los cuerpos enfermos, se inhabilitan á dañar á cierta distancia. Por tanto en los males contagiosos no solo las casas, los hospitales tambien deben conservar una perfecta separacion. De otro modo en lugar de irse á curar se irá á apestarse en el hospital: en éstos deben hacerse salas separadas de servidumbre, destinadas á estas enfermedades; si no en lugar de un asilo para los infelices enfermos encontrarán la muerte.

De las pasiones.

El médico que estudia el corazon humano es el mas capaz en el manejo de todas aquellas enfermedades que ó penden de los afectos del ánimo, ó que se modifican ó agravan con ellos. Son las pasiones unas violentas impresiones hechas en la mente, que nos hacen tal vez parecer bien lo que no es, ó nos determinan con fuerza al bien mismo, y nos hacen evitar lo que nos parece malo. Los varios manantiales de éstas ó dimanan de los objetos que nos

nos rodean, y entonces son más efectos de la educacion que de la naturaleza, ó son movidos del estímulo interior, que persuade al hombre á satisfacer sus necesidades. Aunque la educacion sea una segunda naturaleza, con todo las primeras no son tan difíciles á ceder como las segundas. Las diversas modificaciones de las impresiones, que afectan el sensorio comun por medio de los nervios, se reducen todas á deleyte, ó esperanza de conseguirle, á dolor ó temor de él. Sobre estas ideas se construyen todas las pasiones. Meditando sobre las impresiones del placer, que alguna cosa es apta á producir, se excita la idea del amor. El deseo es aquella inquietud, que el hombre experimenta en sí mismo en la ausencia de alguna cosa, cuya posesion causa deleyte. El gozo es el deleyte mismo, que nace de la presencia, ó de la segura y cercana posesion de alguna cosa que se ama. La tristeza es un estado inquieto de la mente, que mira la pérdida de algun bien, ó que sufre actualmente alguna dolencia. La esperanza es un estado agradable de la mente, que medita futuras y probables satisfacciones, que le prometen cosas, que se creen capaces de causar deleyte. El temor es un estado ingrato, en que la mente reflexîona sobre algun mal, que teme con alguna probabilidad. La ira es un desorden de la mente, que se excita por la impresion violenta de una injuria recibida, y que determina al hombre á la venganza; la desesperacion nace de la persuasion de la imposibilidad de lograr aquel bien, que se cree necesario; la envidia es un estado molesto de la mente causado por la contemplacion de algun bien que otro disfruta, y que deseamos y qui-

quisieramos ó que no le tuviera ó que le disfrutasemos nosotros. El fin ó diminucion de una tristeza es el placer, y la diminucion ó fin del placer es la tristeza.

Las pasiones producen varios sensibles efectos; el gozo, la ira y el miedo son las principales: en las dos primeras se acelera mucho el movimiento de los humores, pero en el terror y miedo sucede lo contrario; todo se retarda, y quasi se paran las funciones hasta producir un síncope, apoplexía &c. La salud padece mucho con estos afectos violentos. La tristeza continua y angustia hace los fluidos mas espesos, se engendran viscosidades, se encrudece el estómago, la sangre se inhabilita para la circulacion, y nacen las obstrucciones de las vísceras, y otras dolencias. La ira con su movimiento convulsivo comprime particularmente los vasos destinados á la separacion de la bilis, y vertiéndose en mucha copia en el duodeno, ocasiona evacuaciones biliosas, espasmos y cólicos; si refluye al estómago desde el duodeno por el píloro, excita vómitos biliosos, cardialgias, la cólera-morbo, tercianas, volvulo, calenturas malignas pútridas, é hidrofobia.

Las pasiones en general afectan mucho el estómago, trastornan sus movimientos, alteran la digestion y quilificacion, y se producen aquellas crudezas, que son semilla de muchas enfermedades. Despues de una violenta comocion de afectos es muy dañosa la comida. Los disgustos leves continuados, y qualquiera meditacion fixa y profunda, agota las fuerzas. Es muy probable que la naturaleza tenga cierta quantitud de fluido nervioso, que sirva á los movimientos y á la sensibilidad. Si se gas-

gasta demasiada copia de él en las operaciones de la mente, faltará para las demas partes. Me hago cargo de que á proporcion del que se gasta, el órgano del cerebro lo reproduce; pero no reproduce siempre quanto la naturaleza necesita despues de las grandes pérdidas. Quando preceden profundas meditaciones el sueño es breve y ligero, y faltando el reposo, que por la suspension de las sensaciones y movimientos voluntarios ahorra una grande porcion de fluido, restaura y nutre, no se repara la pérdida; así en las taciturnas amarguras, que insultan en el silencio de la noche, y que llenan de pesar mas que en el dia unos sentidos que solo están despiertos al dolor, se ve una triste palidez y emaciacion en el semblante del afligido, y en sus ojos un retrato de la muerte. Un fuego devorador parece que quema las entrañas del infeliz, y ciego en sus males aborrece hasta el deseo de aliviarlos; huye del consuelo, y busca siempre los parages mas sombríos, desiertos y ásperos, en donde la naturaleza fiera y horrorosa le recuerda su dolor, dilata el pecho en aquella quietud amarga, y encuentra solo con el llanto el desdichado.

Puede alguna vez convenir al médico el conocimiento de estas pasiones no solo para precaverlas ó moderarlas, sino para servirse de ellas, como instrumento en la curacion de varias enfermedades. En las grandes comociones de la mente, las impresiones contrarias de igual fuerza pueden curar una enfermedad mortal. Quasi todos los males convulsivos, cuya causa no es orgánica, se suelen curar ó aliviar muchas veces con este medio. La locura misma se ha vencido con semejantes estra-

ta-

tagemas. De este modo excitando una pasion fuerte muchas veces liberta á la naturaleza del estado de una invencible miseria. El miedo ha curado enfermedades, que en vano procuró modificar el arte. Así en la quema de un hospital y en otras ocasiones semejantes, se ven curaciones no esperadas y prodigiosas. Los violentos conatos del ánimo han salvado y salvan de un modo tan extraordinario las vidas, que ha dado motivo á muchas naciones á creerlos portentos.

Las pasiones alteran mucho el pulso. Pulsando un enfermo que padezca una pasion de cariño es facil notar alteracion en el pulso de un modo vario, y tal vez inmutarse el semblante al presentarse ó al oir hablar al sugeto querido. La tristeza alguna vez toma el aspecto de un vicio orgánico, produce palpitaciones de corazon, y la celiaca da unos latidos, que aparentan un grave daño, el pulso se encuentra desigual, intermitente &c. La calma, la serena tranquilidad, la mutacion en fin del estado de la mente, vuelve á ordenar la circulacion, y desaparecen como un encanto todos estos funestos aparatos de muerte. En una grave angustia producida ya por causa moral ya física es muy freqüente el síncope; en estos casos deben tratarse los enfermos con mucho cuidado. He visto profesores tan atrasados en el arte, que en una apoplexía espasmódica causada por la congoja de una causa moral, se valen de cantáridas, escarificaciones, ventosas sajadas, sinapismos &c. Esto es contrario á la sana razon, es añadir fuego á las llamas, irritacion á la irritacion. La curacion en unos lances de esta clase debe reducirse toda á calmar, suavizar y afloxar. Los baños,

las

las lavativas de agua simple tibia, la mucha copia de diluyentes, en fin el uso del opio es el mejor y único remedio en este caso. Las sangrías, las leves friegas, la humectacion del quarto para que se respire un ayre suave y templado, serán los medios mas oportunos en este caso.

Se debe notar en lo que pertenece al miedo, que esta pasion echa las mas profundas raices. La memoria de un miedo solo basta para turbar el reposo de una noche; el aspecto solo de un peligro grave, que pasó el hombre impunemente, es capaz de quitar la vida. Rara vez vive un hombre que estuvo condenado á la muerte, y que llevándole al cadalso se vió libertado; y si vive las potencias particularmente de la mente activas y pasivas quedan tumultuarias y turbadas. Un hombre que durmiendo de noche sobre el caballo atravesó un precipicio horrible por haber errado el camino, al amanecer visto el peligro pasado, fué tanto el espanto, que se murió sobrecogido del miedo. No puedo dexar de repetir que ninguna cosa es mas fatal á los niños que el meterles miedo. Este forma impresiones insuperables; los hombres, que quando niños tuvieron la desgracia de que sus imprudentes padres los espantaron, si quieren confesar la verdad sencillamente, dirán que todavía las funestas reliquias del miedo atemorizan su pecho.

De las evacuaciones.

Las evacuaciones deben ser moderadas, la demasiada copia, y la pequeña quantidad daña. La mas peligrosa de todas es la orina. La evacuacion de

de los intestinos daña menos algo parca que quando es muy copiosa, porque la demasiada deposicion priva á la naturaleza de sus fluidos, se espesa la sangre, se dispone á la acrimonía, y se sigue la emaciacion, la calentura lenta, y la tabes. Los grandes comedores tienen mas freqüentes y mas abundantes evacuaciones. Pero, como han notado todos los que observan la naturaleza, los males que resultan de la escasez del alimento son mucho mayores que los que produce el regalo y la abundancia.

No me parece util que, como aconseja Buchan, se soliciten las evacuaciones de vientre para acostumbrar la naturaleza á este movimento todos los dias. Los esfuerzos inútiles debilitan mucho, y el empuje violento hace variçosos los vasos hemorroydales; y alguna vez puede acontecer la procidencia del ano. Á lo que se añade la facilidad de quebrarse, y sufrir una dolencia toda su vida, ó acabarla con una gangrena producida por el encarcelamiento del intestino. Para evitar la astriccion de vientre, sin recurrir á esfuerzos inútiles y dañosos, el mejor método es usar de muchos vegetales, yerbas, fruta &c. particularmente de ciruelas, uvas, higos &c., y quando no hay fruta fresca, las compotas tendrán un lugar muy util.

La astriccion de vientre prueba robustez en los intestinos, y ésta la robustez de toda la naturaleza; los que están estreñidos regularmente gozan de mas larga vida. Las purgas aunque leves son dañosas, porque irritan, acaloran, debilitan, y es peor el remedio que el mal. Las lavativas, y el sentarse sobre los vapores del agua caliente, son tambien tan

da-

dañosos sin necesidad como útiles quando la enfermedad lo pide; se debe siempre en el estado de salud evitar todo remedio arreglándose á la dieta y régimen conducentes.

De las camas húmedas, y del pasar del calor al frio.

En los paises secos no hay inconveniente en que la cama no esté continuamente usada, cuidando de que los colchones estén siempre en parage seco, y que de tiempo en tiempo les dé el ayre; lo mismo se entiende con la ropa blanca, que sirve para las camas, ni se necesita pasarla el fuego quando se haya enxugado al ayre. Las que están húmedas pueden ser muy dañosas, porque detienen la transpiracion, y hacen un efecto igual al de pasar del calor al frio, aunque la humedad fria es peor que la frialdad seca. Con todo se debe notar, que los que tienen humores muy sanos no están sujetos como los demas. Siendo el fluido que se vuelve á absorver de buena índole no suele dañar. Si es una persona que se exercita no tiene tampoco tanto riesgo en que se detengan por algun tiempo los humores: para que se hagan acrimoniosos unos humores sanos necesitan algun tiempo; y antes que esto acontezca, el nuevo exercicio disipa la porcion de humor que se puede haber detenido. Así vemos que aunque los hombres del campo se mogen, y duerman con la humedad, si sudan, aunque no se muden, lo toleran impunemente; pero esto no debe servir de regla á los que viven con algun luxo. Quando uno está acalorado el uso de co-

sas espirituosas no me parece oportuno. Si hay una disipacion de fluidos por el aumento de la transpiracion, y exceso de calor, causado por un exceso de movimiento, las cosas espirituosas no serán útiles, particularmente en los temperamentos sanguineos y biliosos, en que el calor vuelve facilmente la cólera muy acre. Los subácidos son preferibles: el agua pura es lo mas natural; bebida con moderacion sosiega la sed mejor que qualquiera otra cosa, y no tiene otro defecto que el ser don demasiado comun de la pródiga naturaleza. Una persona debil y pituitosa puede añadir al agua un poco de vino. El beber frio quando uno está acalorado se ha reputado por muy dañoso; pero es preciso distinguir si es en el caso de pararse, ó de seguir el mismo exercicio; en el primer caso es dañoso, en el segundo no tiene inconveniente.

De la gordura.

La gordura es una substancia blanda, blanca, untuosa, insensible, que se separa de la masa de la sangre, y se depone en unas pequeñas celdillas membranosas que se comunican entre sí: ademas de servir para facilitar los movimientos, en las grandes dietas, necesarias en las enfermedades, sirve de alimento. Las celdillas que contienen la gordura son formadas de la membrana adiposa, que descansa inmediatamente sobre los músculos. Se distribuyen muchos vasos sanguineos sobre esta membrana: las partes crasas separadas de la sangre se detienen en pequeños sacos y celdas á donde se conserva para sus usos. En las enfermedades se vuelve á absorver

y

y sirve para nutrir. Es un exceso muy necio el usar de remedios, como hacen particularmente las señoras para evitar la obesidad: muchas veces pagan con la vida estos errores. Nada contribuye tanto á la hermosura y buen ayre del cuerpo como la gordura: de la emaciacion á la acrimonía es facil el paso. Esta impide la demasiada disipacion de los humores, detiene la copiosa transpiracion, dá flexîbilidad á las partes, y una cierta redondez á los miembros que forma la belleza; pero como la demasiada obesidad no dexa de ser incómoda, sin tomar remedios que puedan arruinar para siempre la constitucion, el mejor medio es comer poco, exercitarse mucho, y estar pocas horas en la cama.

De las casas.

Así como las casas húmedas son muy dañosas y todos los paises rodeados de aguas, así tambien en los paises secos particularmente en los grandes calores del verano necesitan humedecerse y ventilarse; pero se debe, siempre que se necesite regar, echar un poco de vinagre en el agua: en muchas enfermedades inflamatorias, y en particular cutáneas, se necesita muchas veces humedecer el quarto. En ninguna parte mas que en los paises secos se necesitan tanto los baños. Se aconseja á qualquiera que fabrique una casa que procure facilitar el agua; y si no tiene otro arbitrio que busque pozos en la profundidad de la tierra, y que por medio de bombas eleve el agua hasta la altura que se necesite. La arquitectura moderna parece estar mas dedicada á la ostentacion y luxo que á la comodidad. Debe dispo-

nerse en qualquiera habitacion que sirve para un vecino un baño, y facilitarle el agua. Este mismo baño pudiera servir para lavar, y para otras cosas necesarias en una casa. Así se harian las habitaciones mas apreciables; su dueño las alquilaria con mayor ventaja, y el inquilino tendria un medio muy util para conservar su salud. Felices los hombres si en lugar de arrastrarse en busca de un interes baxo, aseguran una corta y pronta ganancia, y si la sana razon, la buena filosofía, y el amor de la humanidad les guia en sus artes.

NOTAS
DEL SEÑOR DUPLANIL.

Despues de haber dado á la Imprenta este primer tomo llegó á mis manos la muy apreciable traduccion del Sr. Duplanil en lengua francesa, enriquecida de muchas notas. Algunas me han parecido tan interesantes que no quiero privar al público de lo que puede contribuir á su utilidad, y á la mayor perfeccion de esta obra.

En la primera parte, capítulo primero de los niños, dice Buchan que las mugeres de una constitucion delicada que padecen males de nervios se abstengan de alimentar con su propia leche á sus hijos. El Sr. Duplanil combate esta opinion, y cree que muchas se curan con este medio; que el abuso de servirse de amas mercenarias no solo expone á una muerte quasi inevitable á los miserables hijos de estas infelices, sino tambien á los que reciben para criarlos. Comprueba sus razones con algunos exemplos, y describe varios excesos, que como en este Reyno tenemos la dicha de que se ignoren, no me parece conducente referirlos.

Es bien dificil establecer una doctrina segura sobre este punto; porque á pesar de las sabias reflexîones de unos escritores tan hábiles, se hace preciso distinguir los caractéres diversos que acompañan las citadas afecciones, y dividirlás en quatro clases principales. 1.ª Las que nacen de una acrimonía par-

particular: 2.ª las que provienen de una debilidad suma, con extenuacion considerable: 3.ª las que son efecto de una plenitud local ó general: 4.ª las que dependen de una causa accidental, cuya presencia solo produzca el estado de la indisposicion nerviosa. En el caso primero, verificándose un vicio arraygado en la masa de los humores, es necesario procurar al niño un alimento mas sano, porque si á la acritud que saca del útero materno se añade la de una mala leche, en lugar de corregirse se hará mas ponzoñosa. En el segundo quando hay una grande extenuacion y debilidad es muy peligroso el dar de mamar: nadie dá lo que no tiene: si no hay xugos suficientes para la nutricion de la madre, mal podrá haberlos para suministrarlos á los hijos: de este modo no solo se expone la salud de la madre, se crian tambien muchachos débiles y enfermizos, que sirven de peso á sus padres y al Estado. Quando se advierte que en lugar de mejorarse se disminuyen las fuerzas y salud de la madre criando al hijo, no se debe permitir que continúe, porque se expone á una acrimonía invencible, á una tisis nerviosa &c., que son los efectos de la falta de nutricion; se objetará acaso la falta que hacen las amas mercenarias á sus hijos, y los vicios y enfermedades que pueden tener ocultas; se responde que se supla con leche de animales, porque ésta, siempre que se administre con el debido cuidado, producirá admirables efectos. En el tercer caso en que no hay vicio en los humores, y solo se origina esta dolencia de llenura general ó local, como se nota en algunas que han sido mucho tiempo celibatarias, es absolutamente necesario que crien, porque éste preci-

cisamente es el caso en que se ven medrar las mugeres, y libertarse de sus molestias. Finalmente quando una causa accidental produce estos efectos, como son las opilaciones, ó alguna otra impresion en el sólido, muchas veces criando se logra un beneficio notable.

Cita el Sr. Duplanil un discurso de un célebre autor, que es el siguiente.

Del cuidado de las madres depende la primera educacion del hombre: de ellas sus costumbres, sus pasiones, sus gustos, sus placeres, y su misma felicidad.... Criar á los hombres quando son niños, aconsejarlos quando son grandes, darles consuelo, y hacerles dulce y grata la vida quando son adultos, esta es la obligacion de la muger.

Añade á esto que Caton y Temístocles se ocupaban mucho en la crianza de sus hijos: exemplo muy util á los padres de este siglo.

En el artículo que trata de la facilidad de comunicarse las enfermedades de los padres á sus hijos conviene con Buchan, y tambien sobre las diligencias que se deben usar en contraer los matrimonios, y trae varios exemplos funestros nacidos por no haber tenido el necesario cuidado que merecia este asunto. Dice que los Lacedemonios condenaron á una multa al Rey Archídano por haberse casado con una muger pequeña y debil, diciendo que en lugar de Reyes les daria con esta boda Reyecillos. (1) Luego describe varios casos de hetiqueces comunicadas entre maridos y mugeres, y otras en que habiéndose hecho hereditaria, ha sido el verdugo de familias en-

(1) Páxaros pequeños.

enteras. Finalmente propone un método jurídico para que los físicos exâminen á los contrayentes antes del matrimonio.

Sobre el método de vestir á los niños dice que no se entienda tan universalmente el sistema de no faxarlos que se falte al debido auxîlio de los que por algun vicio particular en la extructura de su máquina necesitan algun vendage. Pero advierte en este caso que se llame siempre un profesor habil; de otro modo en lugar de curar una parte defectuosa se aumentará la deformidad, y acaso con el tiempo se hará incurable. Aconseja con mucha razon que los muchachos lleven vestidos que no les aprieten en ninguna parte, y seria tambien muy util que el trage de los adultos se llevase libre de toda compresion.

Sigue dando las razones físicas para comprobar una sabia proposicion de Buchan, que dice que los órganos en los recien nacidos no acostumbrados á unas nuevas funciones pueden ser con el método de faxarlos facilmente privados de sus acciones, y ocasionarse la muerte. Pero como los que no son profesores ignoran la diferencia que se observa en el modo que tiene la naturaleza de exercer sus funciones en el *fetus*, hace una breve y exâcta descripcion.

El corazon es el órgano principal de la circulacion de la sangre: es un músculo hueco cuya cavidad se halla dividida en dos claustros ó cavidades que se llaman ventrículos, y que son precedidos de dos apéndices llamados orejitas. La sangre que vuelve se vierte en la orejita derecha del corazon, y de allí pasa al ventrículo derecho; al instante el corazon se contrae, y arroja la misma sangre

gre obligándola á entrar en la arteria del pulmon, por cuyo medio circula por dicha entraña, y recogida por las venas se introduce en la orejita izquierda, y pasa al ventrículo izquierdo, en donde contrayéndose nuevamente el corazon la empuja á la arteria aorta que la lleva á todas las partes del cuerpo, hasta que transmitida en las venas se reune en el tronco principal de la vena cava, que la devuelve otra vez al ventrículo derecho del corazon: esto es perenne en el hombre desde el primer instante que nace hasta la muerte.

Pero en el *fetus* no acontece lo mismo: la sangre que vuelve por las venas en lugar de entrar toda en el ventrículo derecho, parte de ella pasa por un agujero llamado oval, que se halla en la substancia que separa la orejita derecha de la izquierda; de este modo una porcion sola de la sangre pasa al ventrículo derecho, y por conseqüencia está proporcionada á entrar por la arteria del pulmon. Pero al principio de esta arteria en el *fetus* hay un canal que lleva la sangre directamente á la arteria aorta, de modo que quasi toda la quantitud de la sangre que habia pasado á la arteria del pulmon, se lleva á la aorta: de aquí se hace claro que no entra sino una muy corta quantidad de sangre en el pulmon del *fetus*, y en esto difiere mucho del hombre que respira, por cuyo pulmon pasa toda la sangre, y vuelve por las venas.

Qualquiera sabe que el *fetus* no respira en el seno de la madre; sus pulmones están caidos, y necesitan solo la copia de sangre que es necesaria para nutrirlos y aumentarlos. Pero quando el *fetus* sale á la luz, el ayre que entra por sus narices y boca pe-

penetra los pulmones, los desarrolla é hincha las vexigas bronquiales, que dexando un cierto espacio entre ellas permite á los vasos extenderse, y admitir mayor copia de sangre: la expiracion, ó la accion con la qual se arroja el ayre que se recibió en la inspiracion, hace que caygan los pulmones y se compriman los vasos: de este modo se empuja la sangre á la orejita izquierda. La respiracion de recibir y echar alternativamente el ayre, una vez que empieza se mantiene hasta el último instante de la vida.

El agujero oval, y el canal que pasa de la arteria pulmonar á la aorta, no siendo ya necesario poco á poco se cierra.

El hígado tambien ofrece una diferencia en la circulacion de la sangre en el *fetus*, porque en lugar de penetrar en el hígado, como sucede en los que respiran, la mayor parte de la sangre que llevan las venas del vientre, y de las partes inferiores, en el *fetus* no se introduce en esta entraña sino una muy corta quantidad, porque la mayor copia camina por un canal que se halla á la entrada de la vena porta, y conduce á la vena cava que la lleva al corazon. La naturaleza ha fabricado este canal para abreviar la circulacion, é impedir que el hígado, que no tiene accion sino por medio de la del diafragma, que es un órgano destinado á la respiracion, no se haga demasiado grande, y para que con mayor prontitud pasase el nutrimento al *fetus*. Quando la vena umbilical no recibe ya fluido alguno, como acontece quando nace el niño, cortado el cordon umbilical el canal se cierra, y la sangre de la vena porta empieza á pasar por el hígado. Esta descripcion nos hace ver el daño que se sigue de agarrotar con faxas á los

los niños quando los órganos necesitan de toda su libertad para proporcionarse á nuevos oficios.

En el artículo que se trata del modo de alimentar á los niños el Sr. Duplanil es de parecer de que antes de los seis meses no se deben apresurar á hacer uso de alimentos sólidos, particularmente en las grandes ciudades á donde el mayor número de los niños es demasiado debil para poderlos digerir. En general los dientes fixan el tiempo debido para usar de alimentos sólidos: los dientes indican con mas seguridad que todos los raciocinios posibles que la naturaleza pide mas alimentos que el de la leche.

Entre los alimentos sólidos mas sanos propone Buchan unas cortezas de pan, que ademas de servir para la nutricion de los niños, promueven el curso de la saliva en el estómago, que es un licor demasiado precioso para permitir que se pierda. El Sr. Duplanil en esta ocasion hace el discurso siguiente.

Todos saben lo que es saliva; pero no todos saben quan necesario sea su uso en la economía animal. Este humor claro, transparente y viscoso es una especie de xabon muy util compuesto de mucha agua, y de materias salinas y oleosas.

Estas qualidades le hacen el mayor disolvente que se conozca: sin la saliva los alimentos no pueden ser divididos como se debe, ni se unirian las partes aquosas y oleosas que están atadas entre sí: se ha visto alguno casi como un esqueleto por una pérdida grande de saliva.

Los que salivan mucho, ó por una mala costumbre que hayan tomado, ó porque promueven la separacion de la saliva fumando ó mascando ta-

ba-

baco, por lo comun son mas flacos, menos fuertes, y mas lánguidos que los demas. Ruischio curó una señora de un marasmo quando se habian quasi totalmente perdido las esperanzas de la curacion, mandándole solo que no escupiese tanto como lo solia hacer. Si la saliva es una substancia tan necesaria para la digestion, tan interesante para la conservacion de la salud, ¿quán dañoso será para un niño carecer de este medio? ¿Cómo no serán culpables los que la promuevan inutilmente para que se desperdicie, introduciendo en la boca del niño algun cuerpo duro, que obligando los labios y las mexillas á quedarse continuamente medio abiertas suministren un paso á la saliva que cae fuera en tanta mas copia quanto mas mueve el niño las mexillas? Es cosa de hecho el que la saliva se excita con la accion de las mexillas, y que quando se come fluye en mayor copia á la boca, que quando las mexillas están sin accion.

Se distinguirá la saliva del gargajo, de la flema &c. Los caractéres mismos con que he distinguido la saliva bastarán para impedir toda equivocacion. El gargajo y la flema que fluyen de las fosas nasales y maxîlares, y que suministran las demas glándulas, como las de la garganta, y de la traquearteria &c. deben escupirse, porque su consistencia y espesura léjos de ser útiles dañarian la digestion.

El Sr. Duplanil es de parecer de que los niños hasta que no hayan cumplido los dos años no tomen otro alimento que pan y leche, y encomienda mucho que no se les dé á comer masas de arina no fermentada, arroz &c., porque cree que todo alimento víscido les ocasione acedías, lombrices, obs-

obstrucciones en el mesenterio, cólicos, hinchazones de vientre, convulsiones &c. Desde los siglos mas remotos se ha conocido que era preciso que la arina se fermentase para proporcionarse á las fuerzas de la digestion.

Pasado este primer periodo de la vida, no solo conviene con el Sr. Buchan sobre la variedad de los alimentos, sino que trae para confirmar esta proposicion un discurso del célebre Sr. Lorry, que pregunta ¿deben variar de alimentos los niños, ó deben nutrirse siempre con los mismos? No temo en responder que la variedad es preferible á la uniformidad. „El niño acostumbrado á una dieta uniforme, aunque sana, tiene el estómago quasi arreglado á aquella sola impresion. Por tanto los órganos se hacen perezosos en digerir, porque no „se hallan estimulados de sensaciones vivas y no „acostumbradas; de este modo se separará la bilis „en menor copia, y sucederá la languidez, y todos „los males de la inaccion, que apenas pueden corregirse con el exercicio.

„Este género de vida no es practicable sino en los „primeros años; debilitaria luego tanto el tono de „las fibras del estómago, que seria incapaz de digerir qualquiera cosa diversa de la que estuviese acostumbrado. Al contrario la variedad de „alimentos sanos anima la digestion, dá placer, estimula, y despierta el apetito. Esta variedad de „principios componentes del quilo admitidos en la „masa de la sangre, impide las degeneraciones de „los fluidos, y que se arrayguen las malas qualidades; y finalmente de este modo se adquiere „el hábito de nutrirse impugnemente de quanto

„to nos ofrece la naturaleza.“

El Sr. Buchan atribuye en mucha parte á la falta del exercicio la causa de la raquitis: á este propósito añade el Sr. Duplanil, que los niños no nacen con esta enfermedad, que no se manifiesta antes que tengan seis meses, y que quando no la han adquirido hasta haber cumplido los dos ó tres años, quasi nunca la padecen despues. Dice Boerhave que antes del seiscientos no exîstia esta enfermedad, y así que no se debe atribuir al clima, sino al modo de criar á los niños; la causa consiste principalmente en las faxas, en el carreton, en la privacion del exercicio, ó en el exercicio mal administrado.

Tratando del modo de llevar los niños sobre los brazos, encarga que los muden freqüentemente de un brazo á otro para que no se lastime la extructura de su tierno cuerpo; y me parece util añadir á esta advertencia, que los que llevan los niños no tengan palo ni otro cuerpo duro que se interponga entre el cuerpo del niño y el suyo. Mr. Ballesxerd dice, que estas pequeñas circunstancias acaso parecerán pueriles, pero cree que no hay cosa indiferente en el método de criar á los niños.

Sobre el método de enseñar los niños á caminar trae algunos exemplos de la utilidad que resulta en dexarlos exercer sus propias fuerzas; y dice que un niño á la edad de seis meses andaba por sí solo.

El Sr. Buchan con mucha razon cree que el exercicio contribuye en gran parte á la circulacion de los humores por los vasos; pero como no todos conocen la fábrica de estos órganos, el Sr. Duplanil dá la descripcion siguiente.

Los anatómicos dan el nombre de vasos á todas aque-

aquellas partes animales que contienen un fluido, y nombran fluido todos los licores del cuerpo humano, como la sangre, la linfa, el fluido nervioso &c; pero teniendo estos fluidos diversos nombres, así á los vasos que los contienen se les dá diferentes denominaciones. Los que llevan la sangre se llaman sanguineos, los que llevan la linfa conductos linfáticos, los que acarrean el fluido nervioso nervios.

Los vasos sanguineos se dividen en arterias y venas, las arterias llevan la sangre del corazon á todas las partes del cuerpo, las venas reciben esta misma sangre, y la devuelven al corazon. Las arterias y las venas se ramifican, de modo que sus últimas ramificaciones no son sino vasos capilares insensibles.

Las arterias salen del corazon para distribuir la sangre á todos los extremos, las venas al contrario nacen de los extremos, y se acercan al corazon.

El corazon, cuyo oficio es recibir la sangre de las venas y transmitirla á las arterias, está de modo organizado, que no puede executar estas dos acciones sin dilatarse y contraerse, y es aquel movimiento que el vulgo llama latido del corazon.

Las arterias, que deben ser miradas como una prolongacion del corazon, que están guarnecidas de membranas fuertes y capaces de contraerse, y que reciben la sangre de golpe en golpe, no pueden empujar la sangre hácia sus extremos sin repetir el mismo movimiento el corazon: esta es la pulsacion de las arterias, muy sensible particularmente en las que corren cerca de la superficie del cuerpo, como en las de los brazos, sienes, garganta &c., y éstas son las que los médicos exâminan quando pulsan.

Pero como las venas nacen muy léjos del corazon,

zon, texidas de membranas mas delgadas, y por conseqüencia mas débiles, y no son sensiblemente capaces de contraccion, ni reciben la sangre sino quando sale de las últimas divisiones de las arterias, nunca se hallarian en estado de volver la sangre al corazon si no estuvieran guarnecidas particularmente en los brazos, muslos, piernas &c. de válvulas, quiero decir, de pequeñas membranitas colocadas orizontalmente en la parte interior de las venas, y multiplicadas mas ó menos, segun la direccion de las partes en que se hallan: estas pequeñas membranas hacen el oficio de diques ó puertas, que detienen la sangre á medida que entra en las venas de modo que la impiden el volver hácia el parage de donde viene; como su carrera seria muy lenta, ó se pararia la sangre si su movimiento fuese solamente proporcionado á la accion de las venas, que es muy debil, y si la accion de los músculos no coadyuvase á la de las venas facilmente se deduce la necesidad del exercicio. Trae unas sabias reflexîones de un filósofo que ha meditado mucho sobre la educacion de los niños. „La intencion de „la naturaleza es que se forme el cuerpo antes que „se exercite la mente: los niños están siempre en „movimiento: el reposo y la reflexîon son opuestas „á su edad; una vida aplicada y sedentaria les im„pide crecer y medrar: ni su mente ni su cuerpo „pueden aguantar la opresion. Cerrados continua„mente en un quarto con los libros pierden todo el „vigor, se hacen débiles, delicados, valetudinarios „y mas pronto tontos que racionales, y el alma se „resiente por todo el curso de la vida de los acha„ques del cuerpo.“

Van-

Vanswieten dice haber visto muchos niños, que prometian las mayores esperanzas, hacerse no solo estúpidos mediante la conducta absurda de sus maestros, sino que los ha visto caer en una epilepsia incurable. Boerhave y Haller han demostrado quán dañosa es á los niños la instruccion precipitada.

Tratando de los efectos del ayre malo aconseja el señor Duplanil á los que se ven necesitados á enviar sus hijos á criar á algun lugar, que no los obliguen á volver tan pronto á la ciudad: éste método las mas veces produce la pérdida de los niños, ó los proporciona á padecer dolencias crónicas que suelen acompañarlos hasta el sepulcro. Ni tampoco es de parecer que condescendiendo con la ternura de las madres se vuelvan á su casa para que se desteten; cree que será mas acertado dexarlos largo tiempo para que la máquina se fortifique de modo que luego no padezca ó por la mala qualidad de los ayres, ó por la diversidad de los alimentos &c.

Tambien se opone con mucha razon al abuso de mecer los niños en la cuna: este método los acostumbra á necesitar siempre de una persona que se emplee á conciliarles ó mantenerles en el sueño. Hay niños que al instante que se dexa de mecer la cuna despiertan: este abuso puede producir daños muy considerables tanto á quien los cuida como á los niños mismos. Sigue trayendo sanas doctrinas aunque no suyas. „Es necesario acostumbrar á „los niños á estar echados con alguna incomodidad; „así no hallarán nunca en lo venidero malas camas. „Los que se han criado con delicadez no gozan del

„sueño sino sobre plumas: los que están acostum-
„brados á dormir sobre tablas le hallan en todas
„partes. Una cama blanda, en donde se está como
„sepultado entre plumas, funde, por decirlo así,
„y disuelve el cuerpo: los riñones cubiertos por el
„demasiado calor se encienden, y de esto resulta la
„piedra ú otras dolencias, é infaliblemente una cons-
„titucion delicada, que dispone á todas las demas.
„La mejor cama es la que procura el mejor sueño.
„No hay cama dura para aquel que se duerme al
„instante que se acuesta."

En el artículo 2º habla el Sr. Buchan de varios artesanos que se ven obligados á respirar un ayre impregnado de exhalaciones dañosas. Pero para que con mayor claridad pueda qualquiera hacerse cargo de las situaciones muy peligrosas, el señor Duplanil hace una breve descripcion de la respiracion. La respiracion es una operacion de la naturaleza, que se executa por medio de dos movimientos contrarios, inspiracion, y expiracion. La inspiracion es la introduccion del ayre en los pulmones; y la expiracion es la expulsion de este ayre. Seria demasiado largo, y acaso inutil á la mayor parte de aquellos, para los quales escribimos entrar en un exâmen de las causas de la respiracion; y los fisiológicos no están convenidos todos sobre esta materia. Unos pretenden que la accion del ayre es la que mueve el pecho; otros al contrario, afirman que es el movimiento y la extructura de esta parte la que obliga al ayre á penetrarla. Unos y otros apoyan su parecer en experiencias, pero las de los últimos parecen mas decisivas, porque si se abre el pecho de un animal vivo se nota que mantie-

tiene su accion aunque los pulmones no se muevan mas.

De qualquier modo baste saber que en la base de la lengua se encuentra un canal llamado traquearteria, cuya boca está dispuesta de modo que solo permite la entrada al ayre. Este canal baxa al pecho, y allí se divide en dos ramos principales que penetran en ambos pulmones, y luego se subdividen y ramifican tanto que por sí solos forman la mayor parte de la substancia de esta víscera. Estas divisiones se llaman bronquios, y terminan en unas pequeñas vexigas dispuestas en forma de racimos. Estas pequeñas vexigas están unidas entre sí por medio de un texido intervesicular y elástico.

El ayre, que es un fluido sutil, pesado, elástico, capaz de enrarecerse y condensarse, y que comprime los cuerpos por todas las partes, se precipita con ímpetu en todos los espacios que no están llenos de cuerpos mas pesados, y en donde puede hallar cabida: en esta disposicion precisamente están los bronquios. Las narices ó la boca, y algunas veces unas y otra le presentan un paso siempre abierto, por el qual entra en la traquearteria y bronquios: enrareciéndose allí el ayre mediante el calor del pecho, extiende los pulmones, los hincha, y les dá un volumen mucho mayor que el que tenian antes. Los pulmones se hallan en este caso forzados á empujar las costillas, que tambien se ponen en accion, y se extienden por medio de los músculos inspiratores; los músculos expiratores se ponen al instante tambien en accion, y procuran disminuir la capacidad del pecho, que cediendo á sus fuerzas comprime el pulmon.

El texido intervesicular contrae las vexiguitas y el ayre que ha perdido su elasticidad, porque está cargado de vapores que se elevan continuamente de los licores que filtran la traquearteria y bronquios, no puede hacer resistencia, cede y sale por el mismo canal que entró.

El mecanismo maravilloso de la respiracion empieza en el instante que nace el hombre, y no se acaba hasta al fin de su vida. Con todo para que este movimiento alternativo de inspiracion y expiracion se mantenga como corresponde, es preciso que el ayre esté dotado de los caractéres que se han indicado, y particularmente del mas esencial, que es la elasticidad, ó aquella propiedad por cuyo medio despues de la compresion procura el ayre recobrar su primer estado, ú ocupar su primer volumen.

Esta elasticidad está sujeta á varias alteraciones; porque el ayre siendo fluido se impregna facilmente de las partes volátiles de los cuerpos que toca. Así el agua, los vapores que se elevan de la superficie de la tierra, las exhalaciones pútridas que derraman las substancias ánimales y vegetales, el calor, el fuego son todas causas que vician el ayre, y que muchas veces destruyen su elasticidad. Esta es la razon por qué las cercanías de lagunas, la permanencia en las grandes ciudades, y particularmente las calles muy estrechas de estas mismas ciudades, los basureros ó cenagales cerca de las casas, las estaciones demasiado calientes, las salas á donde concurre mucha gente, los laboratorios que tienen mucha lumbre, ó que sirven para manejar substancias volátiles, metálicas, minerales, espirituosas, crasas &c.; y finalmente todos los parages cerrados en los qua-

quales no se renueva el ayre con freqüencia molestan mas ó menos á los hombres, y algunas veces los matan de repente.

Como particularmente en las minas el ayre es muy dañoso el Sr. Duplanil hace varias reflexîones muy sabias, y dice con Taloxîo, Pomet y Lemeri que los que trabajan en las minas del azogue la mayor parte mueren héticos, y trae dos versos muy elegantes de Lucrecio.

Nonne vides, audisve perire in tempore parvo
Quam soleant, et quam vitae copia desit?

Luego sigue: los emplomadores, y todos los que trabajan en el plomo ó que usan de sus preparaciones, como son los pintores, y especialmente los tinadores, los holleros, los que tiñen los talones de los zapatos de las mugeres &c., están expuestos á la perlesía, temblor, cólico, y particularmente al cólico llamado de los pictones de los pintores y de los holleros, ó cólico nervioso, vegetal &c.

Con todo, los doradores de oro molido, ó los que sobredoran otros metales, porque no se trata aquí de otros doradores, están expuestos á todos los peligros de los que trabajan en las minas del mercurio, porque haciendo evaporar sobre el fuego este mineral, que tienen amalgamado con el oro, tragan una quantidad de los vapores dañosos del mercurio, y en poco tiempo se ven acometidos de vaidos, asmas, perlesías &c., y en su triste aspecto se ve la palidez de la muerte.

El modo con que se pueden evitar estos daños es como aconseja el Sr. Buchan. 1º Trabajar en elaboratorios grandes y altos de techos en donde pueda circular el ayre por medio de dos ventanas abier-

tas

tas y opuestas, y no quedarse allí sino en el tiempo del trabajo, que nunca debe continuarse por mucho tiempo de una vez.

2º Construir la fragua en frente de la ventana ó de la puerta, y poner encima de ella un canal de hoja de lata, de hierro &c., cuya extremidad inferior se abra en forma de pabellon suficientemente dilatado para que pueda cubrir todo el hornillo; y el otro término del mismo tubo encorvándose se abrirá é introducirá por el caño de la chimenea vecina, ó por la ventana.

3º Tendrán sumo cuidado de volver la cara quando trabajan; procurarán de *grutte bosser* (1) ó frotar en la fragua, ó baxo del pabellon; y esperarán á hacer esta operacion quando se haya disipado la mayor parte del humo.

4º Se abstendrán del vino, que es muy dañoso, y usarán de leche, de manteca, y de alimentos suaves.

5º Se purgarán de tiempo en tiempo, ó tomarán algun leve vomitivo para echar los miasmas mercuriales pegados á los intestinos, y precaverán de este modo las conseqüencias funestas que pudieran producirse.

Estos medios fáciles y poco costosos si no destruyen totalmente, á lo menos disminuyen la fuerza de los productos morbosos referidos.

Por

(1) *Grutte bosser*, es una operacion que se hace en las piezas mismas que se doran á fuego; se extiende el oro, y luego se cubre con un poco de papel: se expone la pieza á la lumbre, y quando empieza á chamuscarse el papel que está por encima de la pieza misma se quita el papel, y al instante se frota con un instrumento, y esta frotacion sobre la pieza caliente se llama en frances *grutte bosser*.

Por lo que pertenece á los demas artífices el Sr. Duplanil encarga que procuren tener siempre muy ventilado su taller, y que cuiden mucho de la limpieza, particularmente en verano quando el calor de la atmósfera facilita la putrefaccion de las substancias animales. Así lavarán freqüentemente su taller, y se nutrirán de vegetales; beberán agua de limon, respirarán el vapor del vinagre, saldrán de tiempo en tiempo de su taller, y despues de su trabajo procurarán respirar el ayre libre y fresco del campo. De este modo evitarán las calenturas pútridas á que están expuestos en las estaciones calientes.

Los carniceros, pasteleros, hostereros, cocineros se precaverán de este modo de los males de cabeza, de las sufocaciones, hemorragias y apoplexías.

Para que qualquiera pueda hacerse cargo del cuidado que se debe tener en la quantidad y calidad de alimentos, y del tiempo oportuno para usar de ellos, expone el Sr. Duplanil la descripcion que se sigue sobre la digestion.

Los alimentos divididos y triturados por medio de los dientes, y desleidos con la saliva, se dirigen al esófago, que es un conducto que está detras de la traquearteria, y que se comunica al estómago, á donde llegando los alimentos pueden detenerse mas ó menos atendida la situacion del mismo estómago, que es un poco obliqua y quasi orizontal. Tiene dos orificios, uno á la derecha, otro á la izquierda, uno mas alto, otro mas baxo: estas dos bocas se hallan guarnecidas de fibras circulares, que se dilatan y contraen; pero las que rodean la boca inferior contigua á los intestinos se dilatan mucho menos que las otras; de modo que en el estado de sa-

sa ud los alimentos no pueden salir del estómago sino quando estén totalmente en forma líquida, que es el estado que contraen en su detencion.

Que esta metamorfosis se deba á la fermentacion, que se debe á los licores del estómago, ó á un movimiento particular de esta entraña, ó á todas estas causas juntas, lo cierto es que en el espacio de tres horas mas ó menos esta masa se convierte en una substancia cenicienta y fluida, que se llama chîmo.

Á medida que esta substancia se prepara, se dilatan las fibras del orificio inferior, y la dexan fluir á los intestinos, á donde sufre una nueva atenuacion mediante la cólera, el xugo pancreático, y otros licores que se filtran continuamente, y se hace quasi blanca, y adquiere el nombre de quilo.

En toda la extension de los intestinos se encuentran unas pequeñas bocas imperceptibles, que están al principio de unos vasos pequeños llamados quilíferos ó lacteos; chupan la materia quilosa, y la llevan á sus vasos; éstos se hallan en una continua agitacion, y con el movimiento del vientre dan la última perfeccion al quilo, que por mil diversos rodeos se reune en la cisterna de pezquet llamada quilosa; de allí pasa á un canal llamado torácico, porque se encuentra en la cavidad del toraz ó pecho, y es el camino para la masa de la sangre entrando por la vena llamada subclavia izquierda, que corre baxo del brazo izquierdo.

Las partes mas gruesas del quilo, que no pudieron ser chupadas de los vasos lacteos, quedan en los intestinos, y allí se unen y se detienen hasta que empujadas por el movimiento de los intestinos hácia el ano adquieren un peso, ó una acritud que estimu-

mula los intestinos crasos ó el recto de modo que sus fibras se hallan dilatadas y permiten el paso á esta materia.

En pocas palabras esta es la historia de la digestion, y de los órganos que concurren á esta operacion de la naturaleza.

Qualquiera que la lea con atencion se hará cargo que teniendo el estómago una capacidad limitada, y no admitiendo por lo comun sino cinco libras, si se toma una quantidad de alimento que exceda ó iguale esta medida, el estómago oprimido y dilatado por todas sus partes se hallará privado del movimiento de que hemos hablado. Los alimentos amontonados comprimirán demasiado el orificio inferior, le obligarán á dilatarse, y pasarán sin haber sufrido la debida trituracion; y siendo demasiado gruesos, no podrán ser chupados por los vasos lecteos, y se convertirán quasi todos en excremento.

No formándose el quilo suficiente no se podrá renovar la sangre: la sangre que lleva á todas las partes del cuerpo los humores y las substancias nutritivas que recibe del quilo, y las deposita en las partes á proporcion de la necesidad que tienen de ser restauradas, despues de algun tiempo quedará privada de sus partes linfáticas, oleosas, balsámicas, y se hará muy espesa. Solo conservará la parte roxa, que es la mas sólida, y se inflamará facilmente por la frotacion que sufre necesariamente. De esto se originarán las calenturas y las enfermedades inflamatorias. Tambien acontece el que los humores depositados, no hallándose empujados por otros nuevos que se separan de la sangre, se detienen facilmente en sus vasos; pero estancándose los humores

ad-

adquieren una disposicion á la putrefaccion, y se hacen acrimoniosos; de esto nacen las calenturas malignas, pútridas &c. Finalmente sin este medio no se hará la reparacion de las pérdidas que tiene continuamente la máquina por el movimiento de los músculos, y de todos los órganos; se seguirá la emaciacion y la tisis.

Si los alimentos son demasiado aguanosos, y no contienen bastantes partes substanciales, el quilo que se formará de ellos no tendrá la consistencia debida, y se producirá una sangre disuelta, que dará lugar á que se sigan la languidez, la caquexia, la palidez &c. Por el contrario si los alimentos son pesados y demasiado tenaces, se formará un quilo que conservará los mismos caractéres, y mezclándose con la sangre producirá obstrucciones, hidropesías &c.

Añade el Sr. Duplanil sobre el modo de alimentar á los soldados estas útiles reflexîones.

Es muy importante distribuir muchos vegetales á los soldados, tales como las coles, los navos, la acelga, la acedera, el peregil, la achicoria, y legumbres harinosas, tales como guisantes, lentejas, arroz, patatas &c.

En las epidemias que sobrevienen con tanta freqüencia en los exércitos, como siempre son de caracter pútrido, se distribuirá á los soldados vino, cerbeza, vinagre ó azucar de pilon para que los mezclen con sus alimentos y bebidas. Estos son poderosos antipútridos capaces de precaver del contagio á los que todavía no están enfermos, y coadyuvarán á la eficacia de la quina en los que se hallan ya acometidos del mal. Cesar debió al vino la salud de

de su exército sobrecogido de la peste en Macedonia. El Sr. Colombier en sus principios sobre la salud de los militares dice que á imitacion de los Romanos se han servido algunos en los exércitos con utilidad de la vinagre, y asegura que este es el medio mas seguro y mas pronto para precaver las enfermedades contagiosas.

Los mejores remedios en las disenterias pútridas, tan freqüentes en los exércitos, son las frutas sazonadas. Dice el Sr. Tissot que un regimiento Suizo que estaba de guarnicion en las provincias meridionales de la Francia se libertó de una disenteria por medio de una grande quantidad de fruta que repartieron entre los soldados, y que si se iban éstos á las viñas, aunque muchos fuesen acometidos del mal ninguno pereció.

No solo las tropas de tierra se pueden precaver de muchas enfermedades contagiosas, sino aun las de mar. En los viages mas dilatados el escorbuto se ha visto hacer muy pocos progresos tomando los cuidados oportunos. El célebre Capitan Cook en un viage de tres años en que corrió los climas mas opuestos, de ciento y diez hombres que componian su tripulacion perdió solamente un hombre, que murió de una tisis pulmonar. El método para precaver el escorbuto y las otras enfermedades pútridas fué tan simple como facil.

„Teniamos, dice, una grande quantidad de „*malt* ó mosto para hacer cerbeza, con la qual se „hacía una bebida agradable, y se daban tres ó qua„tro quartillos cada dia á los que tenian alguna dis„posicion al escorbuto; quando el cirujano lo juz„gaba oportuno se hacian tomar hasta seis quarti„llos

„llos en las veinte y quatro horas; este es uno de „los mejores antiscorbúticos que para la navega- „cion se han encontrado hasta ahora.

„Teniamos tambien una provision grande de „*chour croute*, coles secas, que no solo dan un ali- „mento vegetal muy util, sino que son particular- „mente antiscorbúticas. Se mandaba que se diese „de éstos una libra á cada marinero dos veces á la „semana quando estábamos en mar, y mas á me- „nudo quando se creia necesario.

„Las tablillas de caldo formaban igualmente un „alimento esencial, y por tanto habiamos hecho „una grande provision de éstas. Por lo comun se „daba una onza á cada uno tres veces á la semana, „y aun mayor quantidad quando fuese necesario, „para mezclarla á sus algarrobas. Quando no po- „diamos adquirir vegetales frescos se guisaban con „las tablillas de caldo, y con harina ó sémula de „avena. Esto era el almuerzo. La comida se com- „ponia de algarrobas secas, y de vegetales frescos „guisados con una porcion de las tablillas.

„Teniamos provision de xarabe de limon y na- „ranja, del qual se hacía uso en varias ocasiones.

„Entre los demas artículos relativos al alimento „teniamos una grande provision de azucar en lugar „de aceyte, y arina de trigo en lugar de sémula de „avena: creo que el azucar se deba preferir al aceyte „por razon de sus qualidades antiscorbúticas.

„Con todo ni estas provisiones ni las medicinas „y comestibles tendrán buen efecto si no se practica „un método destinado para llevar la tripulacion.

„El mio se dividia en tres guardias, exceptuan- „do algunas ocasiones extraordinarias. De esta ma- „ne-

„nera no se exponian tanto los hombres á la incle-
„mencia del ayre, tenian tiempo para secar sus ves-
„tidos quando se mojaban, y se tenia mucho cuida-
„do de exponerlos lo menos que fuese posible á la
„humedad. Se procuraba mucho mantener entre
„ellos la limpieza, y se cuidaba de que sus vestidos
„estuviesen siempre secos y limpios.

„La misma diligencia se usaba para tener seco y
„limpio el navio, se ventilaba y perfumaba con pól-
„vora dos ó tres veces á la semana, y se humedecia
„con vinagre y agua. Se encendia una porcion de
„lumbre en un hornillo de hierro, y se ponia en el
„fondo del navio para que purificase el ayre las par-
„tes mas profundas.

„Es necesario tener un extremo cuidado en la
„limpieza tanto relativamente á la tripulacion, co-
„mo al navio; porque la negligencia mas pequeña
„ocasionaria una putrefaccion muy peligrosa que so-
„lo puede destruirse con el fuego, y si no se usa de
„este medio pueden resultar malas conseqüencias.

„Como las calderas estaban siempre limpias, no
„permitia que se diese la gordura de la vaca y el
„tocino salado como se acostumbra, porque estoy
„persuadido que dispone al escorbuto.

„Nunca he dexado de tomar agua fresca siem-
„pre que he podido procurarla aunque todavía no me
„faltase. Creo que el agua fresca sea mucho mas sa-
„ludable que la que se conserva por mucho tiempo
„en los navios. He tenido siempre agua en mucha
„quantidad por todo lo que podia ocurrir para el
„uso de las personas, y nunca he sido económico
„en un artículo de tanta entidad.

„Estoy convencido que con una quantidad de
„agua

„agua fresca, y un cuidado escrupuloso en la lim-
„pieza, rara vez la tripulacion padeceria el escor-
„buto, aunque faltase alguno de los antiscorbúticos
„referidos."

En el artículo que trata de los daños que padecen los artesanos sedentarios, el Sr. Duplanil se emplea en manifestar quán dilatado es el número de éstos, y luego añade que unos deben temer la inaccion de algunos miembros, otros la postura contraria á la naturaleza é incómoda, otros el ayre caliente húmedo sin elasticidad, otros unas partes secas ó húmedas malignas, que se desprenden de las materias que respiran, y en esta clase se deben contar los peluqueros, exhaumadores, cardadores de lana, cerda &c.

El Sr. Buchan es de parecer que convendria mucho á los artesanos que llevan una vida sedentaria el cultivo de alguna huerta. El Sr. Duplanil hace ver la dificultad que tiene esta clase de gentes para proporcionarse semejante diversion, tanto por las distancias en las grandes ciudades, como por el coste. Pero cree que los viejos deberian retirarse al campo para tomar otra ocupacion menos grave que la de los trabajos pasados, porque cree que la inaccion y el tedio arrastran al sepulcro muchos hombres antes de tiempo. Á la verdad yo encuentro iguales ó mayores dificultades para que esto se execute. Los viejos que han nacido en una ciudad grande, que tienen toda su familia empleada en varios oficios que la obligan á permanecer en la ciudad misma, ¿cómo podrán apartarse de ella? cómo han de sufrir doble gasto? cómo han de vivir separados de los brazos de sus hijos, que forman la delicia

cia y la esperanza de sus últimos dias? Los ricos son pocos, y éstos pueden executar y executan regularmente estos proyectos; pero la muchedumbre es imposible que siga este plan aunque sea util.

El Sr. Buchan pone entre los daños de la vida sedentaria la interrumpida separacion de la bilis, sus alteraciones y sus productos sobre la economía animal. El Sr. Duplanil aclara esta materia del modo que sigue.

La bilis es un fluido necesario para la digestion.

Las venas que vienen del bazo colocadas en el hipocondrio izquierdo vuelven de los intestinos, del mesenterio y mesocolon, que son dos membranas que están pegadas á los intestinos; salen del epiploon y de otras membranas que envuelven el canal intestinal; las de la vexiguita de la hiel, que está colocada en la escotadura del hígado, y á donde se depone una parte de la bilis que prepara esta entraña: todas estas venas, que vienen de todas las partes nombradas, terminan en una vena grande que los anatómicos llaman vena porta, y pasa por el hígado. Esta se divide increiblemente en esta entraña, y depone en las pequeñas glándulas, de que está compuesta toda la substancia del hígado, las partes biliosas que la sangre ha recogido de las diversas entrañas por donde ha pasado. De este modo la sangre se separa de estas partes biliosas, pasa á la vena cava, á donde se mezcla con la demas que vuelve de todas las otras partes del cuerpo, y con ésta emprende una nueva circulacion.

Todas estas pequeñas glándulas de que está compuesta la substancia del hígado, y que no son sino unos lobulitos, dan el origen á unos canales muy pe-

pequeños llamados poros biliosos, que engrandeciéndose luego por su union rematan todos en un canal solo que se llama hepático. Es probable que exîstan algunos poros biliosos que transmitan la bilis á la vexiga de la hiel, pero su pequeñez impide que se pueda asegurar: de qualquier modo lo cierto es que la vexiga de la hiel contiene una cierta quantidad de bilis, que estancado por algun tiempo adquiere una amargura y una espesura considerable, que no tiene la del hígado; estas dos especies de bilis se descargan en el duodeno, que es el primero de los intestinos, por medio de un canal comun en donde mezclándose con el xugo pancreático sirven á perfeccionar el quilo.

El Sr. Duplanil no conviene en esta descripcion de los fisiológicos del dia; éstos aseguran que no exîsten tales poros biliosos que lleven la bilis inmediatamente á la vexiga de la hiel, solo creen que la bilis del hígado saliendo del ducto hepático para introducirse en el choledoco ó comun, refluye al canal cístico, y que cae en la vexiga, á donde adquiere las qualidades referidas, y que nuevamente se vierte por el mismo canal por donde entró.

Sigue luego el señor Duplanil: atiéndase á la pequeñez de los poros biliosos, á la naturaleza de la vena porta, que no se contrae aunque haga el oficio de arteria en el hígado, á la movilidad que gozan los órganos del vientre inferior, cuyas venas todas rematan en la vena porta. Exâmínese el mesenterio, el mesocolon, el epiploon, los intestinos, que pasando los unos sobre los otros se oponen continuamente á la circulacion de los fluidos; finalmente nótese la distancia que hay desde el co-

ra-

razon á todas estas partes y quedará qualquiera convencido de que si no se suple con el exercicio la falta de accion de estos órganos, los líquidos no circularán como deben, se detendrán en sus vasos ó canales secretorios, y ocasionarán tumefacciones y obstrucciones; de esto nacen las debilidades del estómago, la pérdida del apetito, las indigestiones, los flatos, los cólicos crueles á que están expuestas las personas de letras, la espesura de la bilis, los cálculos biliosos, la hictericia, y finalmente la hipocondría que puede nacer de una afeccion del fluido nervioso, de la obstruccion de las entrañas del vientre inferior, y del desarreglo de las digestiones por la falta de accion.

Para corroborar las razones que concurren á probar la necesidad del exercicio, el Sr. Duplanil trae el exemplo de los sabios de la Grecia, que pusieron tanto cuidado en este importante artículo de la salud: cree y con mucha razon que no solo con el exercicio se hacen mas ágiles y robustas las varias funciones de la máquina, sino que tambien se despeja la mente, y recibe mejor las impresiones de los objetos exteriores; adquiriendo un conocimiento mas exâcto, se arregla el juicio, y algunas veces de un hombre torpe y tonto se forma un ciudadano penetrante y sabio.

Sigue despues y dice: el ayre libre y exercicio facilitan la circulacion de la sangre, favorecen la transpiracion, animan la accion de los nervios, y fortifican todos los miembros. Todos saben que viajando algunas veces los sabios para ver las Bibliotecas distantes, ó para ver algun otro objeto, se han curado de la afeccion hipocondriaca. Plinio el

jóven dice que es digno de admiracion el ver como el exercicio del cuerpo aviva las acciones del ánimo.

El Sr. Duplanil aconseja mucho el exercicio á los hombres de letras, y cree que las horas de hacerle deben variar segun la costumbre del estudioso. Hay algunos que no pueden aplicarse antes de almorzar, otros despues, otros por la tarde &c.; así deben preferir aquellas horas de una necesaria inaccion para el exercicio. En este particular soy de parecer, que los que no tienen horas precisas para el estudio, podrán aplicarse toda la mañana quitando una hora para el almuerzo, y media de descanso antes de ir á comer. Pueden destinar la tarde toda entera al exercicio, y la noche dedicarla al estudio con tal que se dexe una media hora antes de cenar. Tambien me parece muy del caso que en lugar de estar sentado, todo lo que es solo lectura se haga paseando por el quarto: si se lee y se nota con freqüencia se dispone una mesa alta á proporcion de la persona para escribir estando de pie derecho. El exceso es siempre vicioso. El exceso del estudio no conduce tanto como se cree á la sabiduría: una aplicacion moderada, y mucha meditacion hace que se digieran mejor las especies y que se forme un hombre sabio, y no un aparente erudito. La parte principal, que es la meditacion, puede conseguirse tanto en el campo, en el paseo &c., como en su gabinete. Dice Plutarco que un poco de agua nutre y fortifica las plantas, y que la demasiada quantidad las sofoca; lo mismo acontece en las ocupaciones de la mente.

Quando el Sr. Buchan trata de los alimentos que deben usar las personas de letras, el Sr. Duplanil

nil ademas de unas sabias reflexiones propias, añade los consejos de varios célebres autores. Hipócrates dice que los alimentos deben ser proporcionados al trabajo. Si las fuerzas de la naturaleza son mayores que la resistencia de los alimentos para convertirse en buen quilo, en tal caso se digerirán facilmente, nutrirán, y darán fuerza. Pero en el caso contrario se seguirán muchas conseqüencias fatales.

Plutarco insiste mucho sobre esta proporcion recíproca para la conservacion de la salud. Esta verdad se hará mas clara quando se trayga á la memoria lo que se ha dicho del estómago, y de los demas órganos de la digestion, que se emplean en sacar de los alimentos unos xugos análogos á nuestros humores.

Boerhave dice que las personas de letras, golosas, que quieren muchas veces comer cosas que apenas pueden digerir los hombres del campo, que ó renuncien el estudio, ó muden de régimen; de otro modo padecerán unas obstrucciones crueles y largas en sus entrañas, fruto de su indiscrecion.

Se advierte solamente que los que se aplican al estudio eviten los alimentos crasos, biscosos, glutinosos &c. porque todos éstos y en particular los crasos relaxan las fibras del estómago, extinguen la accion de la saliva, de la cólera, y de los licores intestinales; ocasionan con la lentitud de su digestion dolencias de estómago &c., y corrompiéndose se acedan, se enrancian, y producen unos síntomas violentos causados por la irritacion. Todos estos alimentos se reducen principalmente á las masas crasas, fritadas, pasteles, cremas, pies de animales &c. Se abstendrán de los alimentos flatulen-

tos, tales como los de las legumbres &c. Pitágoras aconsejaba á sus discípulos el no comer habas. Se evitarán las carnes naturalmente duras, las secas al humo, saladas &c., igualmente que los pescados de estanques, los que son demasiado gordos, ó de una substancia poco consistente, glutinosa &c., porque suministran un mal alimento.

El modo mas sano de comer el pescado es cocido en agua.

Comerán despacio, y procurarán mascar bien: esto coadyuva á la digestion, aumenta la separacion de la saliva, que es el digestivo mas poderoso quando se masca bien, y se nutre la máquina con menor quantidad de alimento, sin que por esto se nutra menos: la masticacion contribuye á la conservacion de las muelas; por tanto se cuidará con toda la atencion posible de esta parte del régimen.

Finalmente el Sr. Duplanil es de parecer que las personas dedicadas al estudio beban solamente agua. Soy del mismo parecer respecto á los que no están acostumbrados al uso de licores fermentados, mas respecto á los que desde la infancia se han destetado con el vino, abuso muy general, me parece dañoso el privarles ya grandes de este medio con el que el estómago está acostumbrado á coadyuvarse para formar la digestion. El agua con una quinta parte de vino es una excelente bebida.

El té, el café, y todas las bebidas ardientes son el manantial de las enfermedades nerviosas, igualmente que el tabaco, y particularmente el fumar.

El Sr. Buchan dice que la sola dieta es capaz de satisfacer á quasi todas las indicaciones de una enfermedad. El Sr. Duplanil hace el discurso siguiente.

Hi-

Hipócrates mismo, enemigo de recetas, nos ha indicado solamente unas bebidas diluyentes. Con la tisana de cebada, que administraba de tres modos, con el hidromel, el oxicrate, y el oximiel, con las labativas, fomentaciones calientes, baños de vapor &c., curaba la mayor parte de las enfermedades aun las mas agudas. Se servia de la sangría solo como un medio para calmar el ímpetu de la sangre, y moderar los esfuerzos de la naturaleza. Por esta razon usaba de ella en el principio de las enfermedades quando la rapidez y violencia de la circulacion podian ocasionar conseqüencias muy peligrosas, como una rotura de vasos, una inflamacion local, una supuracion, una gangrena &c. Boerhave no pedia otra cosa que vinagre, agua, vino, cebada, nitro, miel, ruibarbo, opio, fuego y lanceta; y en otro parage dice que un médico puede contentarse con el auxîlio de algunas sales, de los xabones, mercurio, marte, una dieta proporcionada y exercicio, á los quales se puede añadir la quina. Dice Celso que la medicina es una ciencia que necesita pocas yerbas.

El Sr. Zimmerman dice que es preciso tener mucho conocimiento para administrar los alimentos. Para determinar los útiles y los dañosos es preciso estar bien instruido de la naturaleza del hombre en general; saber lo que puede resultar del uso de ellos, en particular haciéndose cargo del clima, de la edad, temperamento, sexô, estaciones &c. Es igualmente necesario conocer bien la naturaleza particular de lo que sirve de alimento. La misma substancia varía mucho segun los paises á donde se cria; algunos alimentos sirven de veneno á unos animales y

y no á otros; por esta razon no se puede establecer nada de fixo en esta materia.

Aunque el hambre y la sed debian servirnos de guia relativamente á la quantidad, con todo el arte de preparar los alimentos puede hacernos facilmente equivocar y creer una llamada de la naturaleza lo que no es sino un artificioso estímulo del alimento. Cree el Sr. Duplanil muy dañoso el arte de guisar, y que la sobriedad y simplicidad de los manjares no solo conserva la salud, sino que aun dilata la vida, y corrobora esta verdad con varios exemplos.

La variedad de alimentos es muy dañosa; no se debia usar sino de dos ó tres cosas, y seria todavía mas util nutrirse de una sola á cada comida.

La bebida sea moderada; la demasiada quantidad destruye la fuerza de los xugos digestivos tan esenciales á la digestion. Los estomáticos mas celebrados no pueden suplir la falta de ellos, y quasi siempre son dañosos. Se relaxa el estómago, se precipitan los alimentos antes de ser digeridos &c., y estos efectos son mayores ó menores segun el exceso de la bebida.

Las bebidas tibias ó calientes destruyen el muco que tapiza interiormente el estómago é intestinos, y en general defiende todas las entrañas que forman cavidad, y precave á los nervios de la impresion demasiado viva de los alimentos, ó de otras substancias que pasan por ellas. Quando se pierde este muco se hallan desnudos los nervios, y se excitan dolores vivos despues de comer siempre que no se procure alimentarse de cosas muy suaves. Se originan cólicos, y los nervios estimulados contraen un vicio que forma un estado de vida continuamente molesto.

Los

Los varios modos de aderezar los alimentos deben usarse con la misma precaucion y recelo que los remedios; solo se servirán de ellos los que por la floxedad de sus fibras necesitan de algun estímulo.

El Sr. Duplanil nos dá unas observaciones muy útiles sobre el agua, que merecen la mayor atencion.

El agua debe ser dulce, fresca, sin amargor ó insipidez, que disuelva facilmente el xabon, que sirva para cocer perfectamente las legumbres, y que lave bien los lienzos: el agua que corre por donde hay arenas posee todas estas qualidades. Por esta razon el agua que se precipita de lo alto de las montañas es mas pura y limpia. Se sigue la que sale de los manantiales. La de los rios puede ocupar el tercer lugar. El agua de los pozos, lagunas, estanques, cisternas, y que está detenida es la peor. Las aguas termales puras se acercan en su pureza al agua destilada.

Quando se compara el agua cogida en las orillas de los rios, cuyo curso es poco rápido ó está expuesto á la sombra, con la que se saca de la corriente, se halla una diferencia muy grande. Las aguas de los grandes rios, igualmente que las de los pequeños, tienen un mal sabor que les comunican las substancias vegetales y animales que se pudren en ellos. Este inconveniente se aumenta con los calores grandes del verano quando las aguas se disminuyen. Por esta razon, el residuo que queda en la evaporacion de las aguas de los manantiales y de los torrentes siempre es blanco mas ó menos, y no se altera á la accion del fuego mientras que el agua de los rios dexa siempre un residuo mas ó menos obscuro, á proporcion de la materia disuelta que tiene, y que quemada produce una especie de carbon.

Las

Las aguas de los pozos que tienen poca profundidad y recientemente abiertos presentan los mismos fenómenos en su análisis. Por este motivo las aguas turbias y pantanosas son desagradables y mal sanas. Ademas de que las aguas de los pozos son crudas y difíciles de digerirse; y quando se beben al instante que se sacan ocasionan muchas veces cólicos muy vivos. Pero se ha notado que pierden esta mala qualidad quando se exponen por espacio de veinte y quatro ó treinta y seis horas al ayre libre en vasos de tierra bien limpios y descubiertos: entonces á lo mas conservarán un poco de virtud purgante, que se produce siempre en razon de las materias salinas, y particularmente de las sales marinas y nitrosas que contienen.

Las aguas que han adquirido un olor malo por estar estancadas, ó por haber pasado baxo de parages sombríos sobre un suelo lleno de yerbas ó lodo, pierden con mas facilidad sus malas qualidades haciéndolas calentar, exponiéndolas al ayre libre un dia ó dos, y filtrándolas luego por la arena.

Las aguas llovidas ó de nieve recogidas en un tiempo sereno, quando hace algun tiempo que ha llovido ó nevado, si se recogen en parage raso léjos de qualquiera habitacion en vasos de piedra (1) ó de tierra, son las mejores, porque han sido purificadas por una destilacion natural; son puras, y poseen todas las qualidades referidas.

Quan-

(1) En algunas partes de la España hay la muy laudable costumbre de filtrar el agua, haciéndola atravesar por dos ó tres morteros de piedra verroqueña, que es muy porosa. Esta operacion es muy util, y seria de la mayor consequencia que fuese comunmente abrazada en todas partes.

Quando se tiene el cuidado escrupuloso de no poner jamás el agua pura en vasos de metal, y particularmente de cobre, y se conserva en vasos de tierra ó piedra, en este caso facilitará la digestion, promoverá todas las evacuaciones, precaverá las tumefacciones, porporcionará un sueño tranquilo, la cabeza estará mas despejada, y la alegría será mas constante.

El agua es la bebida de todas las naciones; es agradable á todos los paladares; disuelve no solo todos los alimentos, sino casi todos los cuerpos. Los Griegos y los Romanos la miraban como una panacea universal; y á la verdad es un remedio muy grande siempre que haya mucha sequedad, quando haya acedías, y quando la bilis adquiera demasiada acrimonía.

Es un método excelente el de beber todas las mañanas al salir de la cama un vaso de agua fria todo el año. Como el agua es el mas poderoso disolviente, rematará la disolucion de los residuos de los alimentos, que por la falta de accion en el sueño dexó el estómago de digerir; los llevará consigo, y limpiará perfectamente esta entraña de toda impuridad; con sus qualidades corroborantes fortifica las fibras del estómago, y hace en esta víscera lo que el baño frio en todo el cuerpo.

El Sr. Duplanil, para asegurarse de la qualidad del vino muchas veces falsificado con alguna preparacion de plomo, que suele producir efectos mortales, y particularmente los cólicos de los pintores, dá un modo muy facil y provechoso no solo para distinguir y abstenerse de una bebida ponzoñosa, sino tambien para contener el fraude, indicando el mo-

modo de descubrirlo. Esto se consigue con el licor llamado hígado de arsénico.

Tómese una onza de oropimiento, y de cal viva dos onzas. Se pulverizará aparte cada una de estas substancias, se mezclan y se ponen en una botella que tenga el cuello alto, se vierten encima dos onzas de agua llovida pura, se tapa la boca de la botella, se pone en baño de arena moderadamente caliente, y se dexa digerir por espacio de veinte y quatro horas, cuidando de remover la botella de dos en dos; se retira del baño de arena, y quando se haya formado el depósito en el fondo de dicha botella, se saca el licor claro vertiéndole en otra botella, que se tapa exâctamente, y se conserva.

Este licor debe ser blanco, limpio, y de un olor ingrato. Para conocer si está bien hecho se echarán unas gotas de este licor en vinagre en que se haya antes disuelto una porcion de plomo; si el vinagre se pone turbio y negro será capaz entonces de servir para la experiencia.

El modo de exâminar el vino es el de tomar un medio vaso y echarle unas gotas de este licor; si se vuelve amarillo, despues obscuro, y finalmente negro, segun el grado de estos efectos, será mayor ó menor la quantidad del plomo que contiene; y si no tiene nada solamente se volverá un poco pálido.

Es preciso advertir que este licor pierde mucho estando destapado; así se debe aconsejar que al instante que se hace se reparta en muchos frasquitos, que cada uno pueda llevarse en la faltriquera, y exâminar siempre que quiera el vino que bebe.

El exceso del vino suele producir graves daños tanto mayores quanto menos temidos, porque len-

ta

ta é insensiblemente fragua las enfermedades: con todo hay unas señales que pueden indicar los malos productos de este licor quando se toma el cuidado oportuno para exâminarlas.

Si despues de haber bebido con moderacion se nota un olor avinado en el aliento, si ocasiona acedías y ligeros dolores de cabeza, tomado en mayor copia que la acostumbrada, y se sigue el aturdimiento, la nausea, y la borrachera; finalmente si se manifiesta la borrachera misma con tristeza, melancolía, impertinencias, propension á las riñas, á la ira, al furor: los que padecen estos efectos del vino, suelen perecer miserablemente de una muerte temprana cerca de la edad de cincuenta años. Sus enfermedades en este caso son las obstrucciones del hígado, de las glándulas del mesenterio, y de las demas entrañas del vientre que disponen á hidropesías incurables.

Los que en lugar de los fenómenos referidos experimentan en el uso del vino alegría, viveza de imaginacion &c., baxo de esta agradable experiencia se disponen á una triste vejez; porque regularmente se sigue la gota, la perlesía, la estupidez, la imbecilidad: con mucha mas eficacia dañan los licores espirituosos, tales como el aguardiente, rosolis &c.

El Sr. Duplanil hace una descripcion del modo de hacer el pan, tomada de una obra del Sr. Parmentier: lo mejor seria adquirir este tratado. El trigo y la harina en España son de un caracter superior; y la sabia vigilancia del Gobierno en esta parte nos dispensa de tener que hacer varias observaciones, que son de la mayor entidad en otros pai-

paises. Solo diré que el pan que llaman de Castilla está muy poco recentado, de modo que me ha parecido siempre dañoso: y el candeal no dexa de tener el mismo defecto, aunque mucho menos; parece por lo comun una masa hecha sin levadura, es pesado, viscoso é indigesto. El pan debe ser ligero y bien esponjado.

Sobre el uso del café hace el Sr. Duplanil las reflexîones siguientes.

El café es un poderoso estimulante que irrita con fuerza las fibras por medio del aceyte que contiene; es amargo y aromático. Por esta razon el uso diario del café es dañoso; pues esta irritacion, aplicada todos los dias á las fibras del estómago, con el tiempo destruye su fuerza, despega el muco de esta víscera, estimula los nervios, se disminuye el vigor de la naturaleza, y se siguen calenturas lentas y otros males, cuyo origen aunque se quiera atribuir á otras causas, con todo son difíciles de curarse, porque esta acrimonía, mezclada con un aceyte, no solo altera los fluidos, sino que se pega aun á los vasos.

El té es mucho menos dañoso: 1º porque se toma en menor quantidad: 2º porque contiene una harina facil de digerirse, y es nutritiva. Estos caractéres unidos á su aceyte amargo y aromático le hacen merecer lugar señalado en las farmacias entre los estomacales como el mas grato y activo; pero es preciso usar de este remedio raras veces y con necesidad: entonces anima las fuerzas, rompe las viscosidades del estómago, disipa los dolores de cabeza que nacen de esta causa &c.

La leche disminuye un poco la irritacion del café, pero no destruye todos sus malos efectos; mezclán-

clándole algunas veces con ella produce unos males particulares. Así la prudencia y el exâmen de sus productos en particular determinarán el uso de ella.

El Sr. Duplanil cree con mucha razon que las cenas demasiado abundantes son dañosas; y dice que el sueño lleva la sangre en mayor copia á la cabeza, y que es peligroso aumentar la llenura de los vasos con una cena muy opípara: el rechinar de los dientes, que se observa quasi siempre que se ha cenado con exceso, y con mas freqüencia en los niños, nos asegura de la llenura del celebro. En segundo lugar debe notarse que como las personas de letras tienen el sueño ligero, se forma de este modo una especie de molestia que impide absolutamente el descanso, y que con el tiempo pudiera arruinar la salud. Por lo mismo será muy util cenar poco y cosas ligeras, de modo que no dañen al dia siguiente. El cenar es util, pero con mucha moderacion.

Los alimentos con que se nutre sin daño el comun de los hombres, quasi todos son buenos en sí, aunque no lo sean acaso relativamente al particular. Mas esto no se debe entender de modo que se atribuya una mala qualidad á un alimento solo por el capricho ó repugnancia las mas veces imaginaria. Será util acostumbrar á los niños á comer todos los alimentos sanos; de otro modo se privarán de cosas que en los viages, enfermedades &c. pueden hacerles mucha falta.

En el artículo del ayre dice el Sr. Duplanil: todos convienen en la necesidad de la limpieza y renovacion del ayre, tan necesaria para la respiracion y circulacion de los humores: la humedad y las exhalaciones de que se carga disminuyen su elasticidad,

dad, y le hacen incapaz de servir á la respiracion. Por esta razon los ventiladores son necesarios para corregir defecto tan dañoso: en los hospitales particularmente son de la mayor necesidad, en las minas, en las cuevas, y en donde muchos artífices se hallan obligados á trabajar (1): en los teatros, en donde hay asambleas numerosas é infinidad de luces, que corrompen tambien el ayre: en los navios, en donde se envenena el ayre por las exhalaciones de los que componen la tripulacion, y en las prisiones; finalmente este es el medio mas seguro para conservar el trigo, y defenderle de los insectos.

Galeno dice que el mejor ayre y mas puro es el que no está cargado de vapores húmedos y pesados, como los que se elevan de los parages pantanosos, de las aguas estancadas, y el que no está envenenado con malas exhalaciones, como el que sale de las cavernas. El ayre que haya tenido comunicacion con los alvañales ó cloacas, ó con la cercanía de un exército, en donde el hedor de los cadáveres y de los muladares le corrompe, es muy mal sano, y debe evitarle particularmente el que está enfermo. Tambien es dañoso para la salud el ayre húmedo y espeso por la cercanía de algun lago ó rio, y el que encerrado entre montes no goza de la agitacion debida: esta calidad de ayre es muy semejante á la del que se halla encerrado en casas no habitadas: adquiere un olor pútrido, de modo que corrompe y su-

(1) El ayre encerrado de las cuevas se hace algunas veces tan mefítico que es capaz de matar de repente á las personas que abren sus puertas. Doce años hace que fuí testigo de una tragedia semejante en mi propia casa.

sufoca. Estas varias corruptelas de ayre son dañosas á todas las edades.

Alexandro Tralliano nos dice que no basta procurar al enfermo todos los refrigerantes posibles, sino que debemos procurar variar la constitucion, y dar al ayre unas qualidades que se dirijan al fin que solicitamos. Así por exemplo si es en verano se pondrá el enfermo en un parage baxo y bien seco, y se regará el suelo con agua fresca. Si se hace precipitar el agua alternativamente desde un vaso á otro no solo se refrescará el ayre con su exhalacion, sino que tambien conciliará el sueño con su murmullo igual y continuado.

Una vez que se quiera alterar la constitucion del ayre seria util arreglarla de modo que al mismo tiempo que refresque fortifique: se cubrirá el suelo de rosas, de siempreviva, de zarza, de ramas de lentisco, y de todas las plantas cuya propiedad es de refrescar y corroborar. (1) Un ayre templado de este modo sin duda será util á los héticos, á los que tienen el pecho ofendido, y á los que les parece que tienen un fuego ardiente en el corazon y pulmones: estos enfermos se alivian mas con el ayre fresco que con qualquiera refresco. Al contrario los que tienen el hígado, el estómago, ó alguna otra parte del vientre alterada, se mejoran mas con el uso de los alimentos oportunos que con la mudanza del ayre. En una palabra en el verano se procurará refrescar el

(1) Las experiencias hechas por el señor Vigneus respecto á las flores prueban todo lo contrario. Ninguna cosa es tan dañosa como las flores para comunicar un vapor mefítico. Trae este célebre autor exemplos muy funestos producidos del abuso de tener flores cerradas en el quarto.

el ayre, y en el invierno dexarle en su temple, porque aunque frio no daña á los enfermos. Así se procurará no arroparlos mucho, porque esto pudiera ocasionar facilmente desmayos.

Dice el Sr. Tissot en su aviso al pueblo, que si se hubiera de hacer eleccion entre un ayre caliente y cerrado, y otro mas frio pero seco y siempre nuevo, el segundo sin duda seria preferible; y que muchas veces ha visto algunos miserables colocados en unos quartos altos ventilados por todas partes, y quasi helados curarse con facilidad, quando otros mejor cuidados en quartos calientes perecian cruelmente. La gente del campo se curaria mas facilmente si quando cae enferma se hiciera transportar á sus granjas, cuyo ayre es mucho mas fresco y mas puro que el de sus casas, y seria para ellos el mejor remedio. El ayre que estos infelices respiran en sus pequeños quartos, en donde de dia y de noche habitan seis ó siete hijos, madre, padre, y algunos animales, que no se ventilan en los seis meses del año, y rara vez en los otros seis, regularmente es tan malo, que si los que viven en ellos no salieran con freqüencia al ayre libre, perecerian en muy poco tiempo.

Los que se emplean en el cuidado de la salud pública deben pensar igualmente en conservar la propia; y así deben dar unas reglas generales, las mas seguras y confirmadas por la experiencia, á fin de que puedan precaverse de los miasmas quando por oficio ó por humanidad se exponen al manejo de los enfermos. Quasi todas las enfermedades son contagiosas. Esta verdad se hace manifiesta en los hospitales y enfermerías en donde se juntan muchos enfermos en una misma sala: por lo mismo tanto

en

en los hospitales como en las casas el objeto principal para precaver el contagio debe ser la renovacion del ayre.

Los médicos son buenos testigos de esta experiencia; se exponen impunemente á los miasmas de las viruelas, del sarampion, de la sarna, de las calenturas pútridas &c: basta que tengan el cuidado de hacer renovar el ayre con freqüencia; pero como hay enfermedades mucho mas contagiosas este solo medio no bastaria en algunas circunstancias, como por exemplo en las calenturas malignas, pestilenciales &c., y en tal caso es preciso servirse de otros medios mas eficaces.

Los ácidos, y particularmente el vinagre llenan esta indicacion. Se lavarán la boca varias veces al dia estando cerca del enfermo, se arrimarán á las narices una esponja que esté empapada en el mismo vinagre, y se humedecerán con éste los vestidos, en particular la camisa, antes de presentarse á los enfermos. De estos medios se sirvieron Foresto, Porcio, Silvio y Diemebroech hallándose obligados á socorrer los enfermos en muchas pestes consecutivas. El último de éstos, habiendo omitido un dia esta precaucion, contraxo la peste.

Se usa tambien del vinagre en vaho, exponiéndose á él muchas veces al dia. Se frota el cuerpo con vinagre alcanforado, y se lleva sobre los vestidos un sobretodo de lienzo encerado que esté perfectamente abotonado. Se visitan los enfermos en ayunas: se olerá un limon verde lleno de cabezas de clavillo: se evitará el recibir directamente los vapores que exhalan los enfermos; estando cerca de ellos se escupirá freqüentemente, porque se ha obser-

vado que los que no tragan la saliva están menos expuestos á coger la enfermedad. Se mascarán cortezas de limon, de naranja, y algunas raices aromáticas, como las de la angélica, imperatoria &c., finalmente la almáciga, la quina &c.; pero siempre se tendrá cuidado de no tragar la saliva. Se tendrá un régimen austero, se usará de agua muy pura, se beberá á las comidas un poco de vino, se beberá agua de limon, se evitarán los licores espirituosos, y se nutrirá de alimentos simples. Se evitarán los guisados que no estén sazonados con ácidos, y finalmente se seguirá á la letra este precepto: de ninguna cosa mucho.

Esto es lo que se debe hacer antes de contagiarse; y se encarga que de ninguna manera se acuda á las sangrias y á las purgas, porque con estos medios se ponen los humores en mayor movimiento, y se favorece la accion del veneno que se procura precaver. Si acaso alguno se hallase en la precision de purgarse, lo hará siempre con el parecer de algun profesor, y usará solo de los mas suaves purgantes, como del cremor de tártaro, de la casia, tamarindos &c., y no purgarse por una causa ligera, porque pondrá en movimiento el veneno y le haria aun mas eficaz en sus daños. Si mientras está alguno cerca del enfermo se siente en algun modo indispuesto, si tiene cursos, disenteria, ó algun depósito que incline á la supuracion, no se tomarán remedios capaces de detenerlos enteramente; muchos casos funestos nos aseguran quán peligroso seria. La precaucion que se puede tener y aconsejar en general es el cauterio aplicado á un brazo ó á una pierna, que se debe hacer que vierta mientras siga

el

el contagio. La experiencia ha comprobado que en una muchedumbre de casos ha sido util. Se notó en Ukrania en la peste que reynó el año de 1738, que todos los que tenian úlceras ó llagas inveteradas no fueron acometidos de ella; Hencio, médico Aleman, en una peste que dominó en Venecia en el año de 1656 aconsejó universalmente el uso del cauterio, que produxo tan saludables efectos, que movidos de gratitud le elevaron un monumento en la plaza de S. Marcos con esta inscripcion:

Liberator patriae á peste.

Sobre la utilidad del exercicio hace el Sr. Duplanil varias reflexîones muy útiles. Atribuye á la inaccion de las mugeres aquella debilidad que se propaga tanto á sus hijos, de modo que los hijos de los ricos suelen ser como unos esqueletos vivientes; parecen viejos á los treinta años, y el marasmo ó la hetiquez los mata á los quarenta. El abuso de los coches contribuye infinitamente á estos daños.

El exercicio solo es capaz de volver nuevamente á la vida á todos estos infelices. Seria de la mayor utilidad que se restableciesen los antiguos juegos gimnásticos, y que estos formasen un objeto principal de la educacion; de este modo la vida sedentaria no arruinaria la salud de tantas personas, y quasi me atrevo á decir la felicidad de la sociedad misma.

Ni debe alucinar el raro exemplo de alguno que llegue á envejecer sin hacer exercicio. Algunas mugeres pueden pasar sin él, pero dice el señor Tissot que la naturaleza suple con otros medios que facilitan la circulacion. Son mas sensibles á las sensaciones gratas, tienen una disposicion mas natu-

ral á la alegria, hablan mucho, y esto les sirve de una especie de exercicio proporcionado á sus necesidades: comen menos, y no agotan sus fuerzas en las meditaciones que matan á los sabios. Se divierten con mil vagatelas que con dificulad percibe el hombre sumergido en sus trabajos. De este modo tienen bastante fuerza para mover las pasiones, de modo que se anime la circulacion sin fatigar los órganos. Los hombres que envejecen sin hacer exercicio, si se les exâmina se conocerá que tenian las mismas disposiciones que se han notado en las mugeres.

El Sr. Whytt dice que el exercicio es tan necesario para los achacosos de nervios, que sin él será inutil el uso de qualquiera otro remedio, aunque sea el mas eficaz. De todos los exercicios la equitacion parece preferible. Sydenbam, encargando el uso del exercicio en los hipocondriacos é histéricas, aconseja como mas util el que se hace á caballo.

La equitacion contribuye mucho á la digestion, sanguificacion, distribucion y secrecion de todos los fluidos; aumenta las fuerzas del cuerpo, igualmente que las del estómago é intestinos. Finalmente es preferible al paseo, porque fatiga menos á la naturaleza, y se sacude mejor. Sin embargo no se debe hacer un exercicio violento quando hace poco tiempo que se ha comido, porque retarda la funcion del estómago y en lugar de favorecerle retarda la digestion (1).

Los hombres padecen mas por la falta del exercicio. Los antiguos no tenian sastres, las mugeres ha-

(1) Pienso que el paseo á pie y demas exercicios vivos siempre que se puedan hacer son mas naturales y mas útiles.

hacian los vestidos para los hombres. „No hay ni-„ño, dice un autor célebre, que naturalmente se „incline á ser sastre. Es preciso usar del artificio para „inclinar á un hombre á semejantes oficios. La mis-„ma mano con dificultad manejará bien la aguja y „la espada. Si yo fuera Soberano permitiria solo la „costura y oficios de aguja á las mugeres, á los cojos, „y á otros estropeados y necesitados á vivir como „ellas.“ Los compositores de la Imprenta, los que doran los libros, los zapateros, los peluqueros, los albarderos, los vayneros &c. están en el mismo caso. La mayor parte de estos oficios pueden exercerlos las mugeres, y abundaria el Estado de millares de hombres que necesita particularmente para el campo.

El bayle es muy util para las mugeres. No se debe mirar como arte, sino como exercicio provechoso á la salud; no se crea que sea preciso aprender á medir los pasos de compas para describir círculos regulares, quadros, diagonales &c: esto no merece el nombre de exercicio; solo se debe entender el saltar, correr, agitarse en una sociedad alegre &c: así se facilita la circulacion, excreciones &c.; es util para interrumpir los efectos de la vida sedentaria á que están expuestas las mugeres.

El juego de naypes es la invencion del ocio, fruto de la codicia y el tedio, que solo tiene fuerza en un espíritu y corazon afeminado. Qualquiera puede pasarse sin él. Rara vez los que meditan mucho se divierten con sus áridas combinaciones; y los artesanos, que dexan su trabajo para recrearse, se guardarán de emplear su tiempo en adquirir la palidez sobre los naypes, tableros de damas &c. El jue-

juego rara vez mantiene límites, se muda en una costumbre pueril, y pasa muchas veces á una pasion funesta.

El secreto grande de la educacion es el de procurar que los exercicios del cuerpo sirvan tambien á los de la mente. Este secreto es el que formaria la felicidad de la vida, y la constancia de la salud. Todos los hombres debieran emplearse en alguna cosa mecánica, pero con particularidad en las cosas del campo.

En el artículo del sueño expone el Sr. Duplanil las reflexiones siguientes.

Los niños necesitan de un sueño largo, porque hacen un exercicio muy grande. El uno sirve de correctivo para el otro, y uno y otro les sirve igualmente. A los adultos bastarán seis ó siete horas. La noche es el tiempo señalado por la naturaleza para el descanso. Es observacion constante la que nos asegura que el sueño es mas dulce y sosegado quando el sol no ilumina nuestro orizonte, porque el ayre acalorado con sus rayos altera la calma de nuestros sentidos.

El uso de la siesta parece indicado por la misma naturaleza que nos convida á cierto descanso; se excita su deseo en la mayor parte de los hombres despues de haber comido.

Todos los niños hasta la edad de tres ó quatro años, los viejos, las personas de letras, los que padecen vapores, los melancólicos, los flemáticos ó pituitosos, los convalecientes, los achacosos, los que están dispuestos á la hetiquez &c., tienen mas ó menos inclinacion á dormir la siesta, y mas complacencia en satisfacer este deseo. La razon es porque el

el sueño aunque ligero les es necesario para digerir bien.

Los niños, cuyo quilo necesita ser tanto mas perfecto quanto debe servir al aumento del cuerpo, no pudieran absolutamente vivir si no durmieran á proporcion de su debilidad; las fuerzas concentradas en el tiempo del sueño se emplean en la digestion; y así no parece sino que maman solo para dormirse. Á proporcion que crecen y se fortifican dexan de dormir todas las veces que maman, hasta que se reducen á dormir una vez sola en el dia, y otra en la noche. Qualquiera puede inferir que los convalecientes, achacosos y viejos como muy débiles deben necesitar igualmente que los niños de este descanso.

Los flemáticos ó pituitosos aunque gocen de cierto estado de salud, tienen tan poca elasticidad, calor, y tan poco fluido nervioso, que sin el sueño no pudieran absolutamente digerir. Este socorro es igualmente necesario para los que padecen vapores, para los melancólicos, y para las personas de letras, porque por la pérdida prodigiosa de espíritus se debilitan los órganos de la digestion.

Los hombres biliosos y sanguineos necesitan menos de la siesta, particularmente los primeros: exceden en fuerza, y pueden emplearla impunemente, y así en lugar del descanso les agrada y es mas util el exercicio despues de comer. Por lo comun los que duermen poco de noche necesitan mas de la siesta, y quando el calor es excesivo, como en la Italia y España, es quasi comunmente necesaria. Deberá ser breve y proporcionada á la qualidad y quantidad de los alimentos: quanto mas di-

difíciles de digerir tanto mas tiempo se debe dormir en ella. Se procurará no echarse enteramente, porque la postura del todo orizontal no es tan favorable para la digestion atendida la configuracion del estómago: de este modo pueden salirse con facilidad por su boca inferior los alimentos que no están digeridos; y esta es tambien la razon por qué es malo acostarse inmediatamente despues de una gran cena.

Se procurará estar sentado un poco inclinado hácia atras y sobre el lado izquierdo; se hará por evitar qualquiera compresion antes de entregarse al sueño; se desabrochará la camisa, los calzones, los cordones ó botones de la chupa &c.; se quitarán las ligas, y de este modo no se seguirán dolores de cabeza, inflamaciones &c: accidentes que se atribuyen sin razon al dormir la siesta. Finalmente la integridad de las costumbres produce la tranquilidad de la mente, y ésta la del sueño.

Uno de los objetos mas interesantes para precaverse de males es el modo de vestirse. El Sr. Duplanil hace varias reflexîones muy útiles.

El habituarse á las intemperies de la atmósfera desde la infancia haria que los hombres estuvieran menos expuestos en las alteraciones que continuamente se excitan en ella. Menos sensibles al frio necesitarian usar menos del fuego, y á su conseqüencia no seria tan freqüente el pasar repentinamente del calor al frio, lo qual es muy dañoso. Por esta razon el estar encerrado todo el dia al lado de una chimenea, y pasar repentinamente á coger un frio excesivo en la calle para cumplir con sus obligaciones, producirá repentinamente muy malas conseqüencias.

Qua-

Quasi todos los ricos que están bien cerrados y vestidos, y que tienen buenas chimeneas, padecen todo el invierno fluxiones, resfriados &c. Muchos que en el campo se calientan solo con el exercicio, y que están medio desnudos, casi no conocen los resfriados, catarros, reumatismos &c.

Es una verdad demostrada el que en el invierno se produce la mayor parte de las enfermedades inflamatorias pasando repentinamente del calor al frio. Si el calor de los quartos fuera proporcionado no acontecerian tantos inconvenientes.

Seria muy util acostumbrar los niños á sufrir las impresiones de las estaciones; así les serian menos sensibles. Parece que la naturaleza misma lo indica en la aversion que tienen los niños á la lumbre, y la inclinacion al exercicio. Basta conservar esta propension, vestirlos en verano é invierno del mismo modo, y procurar que siempre estén ligeros de ropa: de este modo se formará una segunda naturaleza mucho mas util que los artificios que se emplean para evitar la sensacion desagradable del frio.

Finalmente se tendrá cuidado de no seguir la etiqueta en el mudar de vestido, debiéndose atender solo á la estacion. Por conformarse con la petimetrería, y vestirse de verano en el dia destinado por la moda muchos sacrifican su vida. Todos son testigos de quántas enfermedades se originan por esta causa.

Añade el Sr. Duplanil en el artículo de la saciedad que Hipócrates nos dió un número muy dilatado de máxîmas importantes sobre la curacion de las enfermedades, y sobre el modo de precaverlas.

Di-

Dice este sabio que es imposible que aquel que come bien pueda vivir sano sin exercicio. El exercicio consume lo superfluo de los alimentos, y los alimentos reparan lo que disipa el exercicio. Encarga la sobriedad en la bebida y comida, en el trabajo, en el sueño, y uso de los placeres sensuales. Estas reglas son tan útiles, que si se siguieran, á excepcion de las enfermedades epidémicas y accidentales, las demas serian muy pocas.

Preguntaron un dia á Boerhave quál era la causa de las varias enfermedades ignoradas por los antiguos, y respondió que el mucho número de los cocineros; y le Clerc añade el de los ociosos. La inaccion y comodidades arruinan tanto lo físico como lo moral en el hombre. Se conviene en lo cierto de estas observaciones, y no se restablece ni aun uno solo de los antiguos exercicios gimnásticos.

Se muda el órden de la naturaleza; se hace del dia noche, y *viceversa*; se emplean muchos brazos para saciar el vientre de uno solo; se cubren las mesas con las producciones de las dos partes del globo, con la fruta y los vinos traidos de las provincias mas remotas: oprimidos del peso del demasiado alimento, dexan algunos la mesa para atascarse sobre una silla poltrona: allí el café y los licores vienen á excitar el fuego natural quasi apagado: se introduce de este modo un volcan que contiene materias que se ponen en fermentacion, y se derrama por las venas un calor insufrible; los vapores suben á la cabeza, y nuestros lúculos oprimidos se duermen; despiertan, y se quejan de flatos, de inflacion &c.; se llama al médico, que prescribiendo be-

bebidas diluyentes y tibias, ó el uso del té les hace digerir su indigestion.

Finalmente el exceso del vino y la borrachera produce inflamaciones de pecho, dolores de costado, envejece mas pronto á los que exceden en el uso de él, y antes de envejecer los llena de achaques; hace asmáticos é hidrópicos de pecho. El cuerpo debilitado con el exceso no corresponde á la accion de los remedios: se hacen incurables las enfermedades que dependen de languidez. Por buena dicha la sociedad no pierde nada perdiendo uno de estos sugetos que la deshonran: su ánimo quasi abrutado parece muerto antes del cuerpo.

La limpieza es una parte del cuidado debido para la conservacion de la salud propia y agena, y merece la mas escrupulosa atencion: el Sr. Duplanil hace las reflexiones siguientes.

El mudarse de ropa blanca todos los dias si es posible seria de la mayor utilidad. Lo que está inmediatamente arrimado á la piel debe renovarse mas á menudo; de otro modo se reabsorve en el cuerpo lo que arrojó por la transpiracion; se originan obstrucciones, calenturas, enfermedades cutáneas, insectos, y un olor insufrible. El mudar de ropa blanca á menudo ademas de precaver estas molestias hará que los vestidos no adquieran aquel olor tan ingrato á sí mismo y á los demas.

Los Turcos están obligados por su ley á lavarse cinco veces al dia la cara, cuello, brazos, manos y pies. Es precepto de religion entre ellos el bañarse siempre que se haya acostado con su muger, para purificarse; y la muger tambien está obligada á tomar un baño general en el mismo caso. Un Turco

que

que no esté casado debe bañarse siempre que le acontezca una polucion natural en el sueño. Todas las mugeres deben bañarse despues de haber tenido sus menstruaciones: y finalmente se lavan la boca, las manos y la barba antes y despues de comer, quando se levantan de la cama, y despues de haber satisfecho á alguna necesidad.

Dice el Sr. Tissòt que ha visto muchos viajantes sobrecogidos de dolores de costado por haberse mojado en el camino y no haberse mudado. Quando se han mojado los pies y las piernas lo mejor es lavarlos con agua tibia. Así se han curado cólicos violentos ocasionados por esta causa. Los que están expuestos á esta dolencia, y se mojan los pies, deben usar del baño, que será mas eficaz si se disuelve en él un poco de xabon.

Se debe encargar mucho á los que cuidan de los enfermos que los muden muy á menudo: en esta parte de la limpieza hay un sin número de preocupaciones. Se observan escoriaciones, escaras y gangrenas en el extremo del dorso, que solo se deben á la falta de limpieza, y muchas veces se curan solamente con mudar la ropa blanca. Quando un enfermo ha sudado, ó ha ensuciado la cama, es preciso mudarle al instante.

Hay una preocupacion muy dañosa de hacer llevar á otro la camisa antes que se la ponga el enfermo. La persona que se escoge para este fin puede tener algun vicio en sus humores. Aun el cuerpo de un hombre sano no cesa de transpirar insensiblemente, y lo que arroja la naturaleza siempre es malo. La única cosa que se puede hacer es restregarla entre las manos para quitarla el poco de aspere-

reza que conserva despues de haberse lavado.

Prosigue con el artículo del contagio, y dice: se encargará que no entren visitas á ver los enfermos que padecen enfermedades contagiosas: los mismos médicos, hechas las debidas observaciones en la cabecera de la cama, deben salir quanto antes, y si tienen que juntarse hacerlo en otro quarto. Ademas de propagarse la enfermedad admitiendo muchas visitas, se ve que los amigos proponen remedios que se hacen en lugar de las disposiciones del profesor: muchas veces se muere el enfermo, y el médico se maravilla de haber malogrado sus esperanzas, apoyadas en las leyes invariables de una sabia medicina: ve unos efectos contrarios á los que suponia; duda de sus principios, y si acaso hace la historia de las enfermedades que trata, se encontrará á cada paso impedido en establecer la analogía, que es el camino mas seguro para la experiencia; y si transmite á la posteridad sus observaciones irán mezcladas de mil errores, tanto mas dañosos, quanto que van mezclados de muchas verdades: de aquí la lentitud de los progresos de la facultad, y los mozos que no tienen experiencia propia, no distinguiendo lo verdadero de lo falso, ó no se desengañan, ó compran el desengaño haciendo muchas víctimas.

La peste principalmente pide las mayores precauciones: en el oriente, donde éstas se desprecian, vuelve con freqüencia.

Los vestidos y los muebles no son solo el medio por donde se comunica; hay muchos exemplos que nos aseguran de que se comunica por infinitos medios, y muchos quasi imposibles de precaver. Si es ver-

verdad que qualquiera enfermedad es contagiosa será muy expuesto el poner un enfermo en la cama en que otro murió, sin haberlo purificado todo antes con azufre y plantas aromáticas. La negligencia de los que administran los hospitales no merece perdon en este punto.

En las casas particulares evitarán mucho mas los sanos el dormir con los enfermos; de otro modo perecen muchas familias enteras: mejor es dormir en el suelo que coger una enfermedad.

Los hospitales debieran ser fabricados fuera de las puertas de la ciudad: debiera multiplicarse el número de ellos, de modo que todos los quarteles tuviesen el suyo: cada uno de estos debiera construirse de tal modo que las diversas clases de enfermedades tuviesen distinto parage; que estuviesen bien ventilados, grandes, de un alto solo para disponer con mayor facilidad las máquinas ventiladoras, con una division que sin impedir la circulacion libre del ayre quitase la vista de un enfermo con otro; y finalmente como la arquitectura es hija de la necesidad, y segun el uso debe ser la construccion de una fabrica, por la misma razon que un navio no debe ser de la misma forma que un palacio, un hospital debe tener una forma particular proporcionada á su uso. El médico es el único arquitecto capaz de dar una idea mas perfecta de este asilo de la miseria; es el que debe dar la primera planta y la exâcta distribucion y colocacion de cada pieza: el artesano proporcionará su solidez y decoracion.

La limpieza en los hospitales es de una necesidad indispensable: los excrementos de los enfermos en algunas enfermedades son el veneno mas sutil. Se de-

deben emplear muchas personas para tener siempre limpios y aseados los enfermos: no se puede admitir en la misma sala un grande número de ellos, ni permitir que estén dos en una cama: algunas veces desde allí se comunica el contagio á toda una ciudad. Las causas de muchas epidemias están en el centro de las ciudades, en las plazas públicas, en los hospitales, cementerios &c.

Un médico no debiera asistir mas de cien enfermos, y para esto sacrificar todo el dia. El exámen de todas las circunstancias que pertenecen á cada enfermedad, sus varias alteraciones en el curso del dia piden un hombre que no se emplee en otra cosa. Un emolumento decente salvaria muchas vidas que perecen por una economía mal entendida.

Con mucha razon se extiende el Sr. Duplanil sobre el abuso de espantar á los niños: dice que éstos solo por imitacion se espantan unos á otros. Las amas de criar, los criados y muchas veces los padres mismos juegan con los niños espantándoles; unas veces los sorprenden con un ruido impensado, otras con grandes chillidos, otras haciéndoles ver cosas que amedrentan, otras con cuentos de duendes, de monstruos que comen los hombres &c., y de este modo se hiere vivamente su imaginacion, se preparan sueños funestos, conmociones violentas que estimulan el sistema nervioso, y disponen á las convulsiones, temblores, ataques vaporosos, epilepsias &c.

Es preciso hacer exercitar á los niños en juegos que no tengan ningun peligro. Algunos cogen los niños por la cabeza, y los levantan diciéndoles que de este modo verán á su abuelo; y á la verdad que

de

de esta manera los envian muchas veces antes de tiempo: otros los sorprenden por atras, y les ponen las manos en los ojos para hacerles adivinar. Con este juego detestable puede acontecer muchas veces el que se lastime ó que pierda enteramente la vista. Otros toman repentinamente los niños de un brazo, y fingen echarlos en un pozo, en un rio ó por una ventana; unos les tuercen ásperamente los brazos, otros les aprietan con violencia las manos, y otros finalmente les siguen asustándoles corriendo por detras, y éstos para mirar el que les sigue, y defenderse, y procurar que no les alcancen, dán golpes fatales, que algunas veces les quitan la vida, ó les dexan señalados para siempre.

Pasa el Sr. Duplanil á tratar de las pasiones, y hace un discurso muy sabio y muy util en el manejo práctico de los enfermos.

Los antiguos han distinguido nueve especies de temperamentos, que pueden muy bien reducirse á quatro; y son el sanguino, el bilioso, el melancólico, y el pituitoso ó flegmático: estos temperamentos son en parte naturales, en parte adquiridos, y algunas veces se combinan y mezclan, participándose algunas de sus respectivas propiedades.

Una fisionomía animada, ojos azules, bello cuerpo, estatura grande, carnes ni bien duras ni bien blandas, ni demasiado cubiertas de pelo, cabello rubio ó castaño, agilidad de miembros, sin una grande fuerza, venas grandes y azules, llenas de una sangre que circula facilmente un pulso vivo, suave y uniforme; estas son las señales del temperamento que llamamos sanguineo.

El hombre sanguineo exerce todas sus funciones con

con una facilidad admirable, tiene buen apetito sin ser voraz, como lo es el bilioso, digiere bien y con lentitud, tiene el vientre libre, y orina poco porque transpira facilmente.

El hombre sanguineo por lo comun es naturalmente bueno, franco, valiente, lleno de viveza y de alegría. La dulzura y la serenidad forman su caracter; su imaginacion es grande, su memoria facil, tiene mucho espíritu, ideas felices y prontas, viveza en el juzgar, expresiones fáciles, ama el luxo, las diversiones, la mesa y las mugeres. Lo que interesa el corazon tiene mucho dominio en su pecho; ama con mucha delicadez, pero es indiscreto é inconstante; tiene mas bien gustos que pasiones, está mas dispuesto á tener muchos conocidos que amigos; es tan voluble como sensible, se enfada si le contradicen, se arrebata con facilidad, y facilmente se serena. Quasi todos los que se llaman personas de espíritu tienen este caracter.

Un hombre sanguineo se cansa de todo lo que pide constancia y permanencia en el trabajo, como en las ciencias abstractas, y las meditaciones profundas. Con la misma viveza con que emprende una cosa la abandona; es una imagen de la mariposa. Sobresale en las ciencias agradables, y en las bellas artes. Su imaginacion es dulce, risueña, y inclinada á la música, á la pintura, y á la poesía; sus producciones son agradables. La bondad de esta constitucion no es finca para vivir mucho tiempo; su sensibilidad y vivacidad abrevian sus dias.

El hombre bilioso no suele ser ni muy alto ni muy gordo, pero es fuerte, nervioso, y de buenos músculos: sus huesos son gruesos, sus carnes muy

fuertes, su piel árida y seca, su color de un encarnado obscuro, moreno, cetrino, y algunas veces negro. Los pelos y cabellos son quasi siempre negros y crespos. El bilioso no es bonito, suele tener el cuello ancho, la boca grande, los labios delgados, la respiracion calurosa é ingrata, las narices chatas, y los ojos negros y vivos.

En el bilioso se executan todas las funciones vitales con prontitud y fuerza: el pulso es freqüente, elástico, seco y duro. Come mucho, digiere pronto y con facilidad: la astriccion de vientre acompaña las mas veces este temperamento; no traspira facilmente porque el texido de la piel es demasiado compacto. Pero por otra parte las orinas son muy copiosas y acres.

El bilioso es el mas amoroso de todos los hombres; mira esta pasion como un objeto capital, quiere ser querido solo porque ama con mucha violencia, y sus zelos algunas veces le arrastran al furor. Este es el mas vigoroso de todos los hombres, y conserva mucho tiempo su vigor: es el mas propio para la generacion quando se encuentre con un temperamento sanguino; porque si la muger fuese tambien de temperamento bilioso, aunque sea la mas amorosa de todas las mugeres, con todo la union de dos personas biliosas por su demasiada vivacidad se opone á la generacion. Los biliosos no son alegres y joviales como los sanguineos, todas las pasiones en ellos son grandes y vehementes; son muy sensibles, fáciles á la ira, constantes, firmes, inexôrables, su cariño parece que participa de locura. Su imaginacion es bella y sublime, no juzgan con tanta facilidad como los sanguineos; pero su juicio

es

es mas seguro, util y reflexîonado. Tienen mas ingenio que imaginacion, se dilatan mas en sus pensamientos, son mas profundos y aptos para las ciencias abstractas; pero estas bellas qualidades muchas veces se hallan alteradas con alguna dureza. Los biliosos son quasi siempre cabezudos y obstinados. Este caracter poco condescendiente hace el hombre no amado de la sociedad, pero tampoco los biliosos la aman: son mas expuestos á tener antipatía y tedio. Tienen una larga vida, pero á los quarenta años suelen caer en melancolía.

La estatura de los melancólicos varía, sus cabellos son obscuros ó negros, largos de cara, ojos grandes y lánguidos en la juventud, y tristes en la edad adelantada, sus mexillas son secas, la textura de su cuerpo es delicada, sus piernas y muslos flacos, brazos y dedos secos, su piel árida y limpia, aunque espesa, quemada, negra, guarnecida de pelos muy negros, y su color es de un amarillo moreno.

Las mugeres melancólicas tienen una piel muy bella, pero seca. Su andar y presencia es como poco seguro. El hombre al contrario por un poco de tiempo camina con vivacidad, y es muy pronto en todas aquellas acciones que no exîgen mucha fuerza ó constancia. Se ha observado que los labradores que tienen este temperamento no suelen pasar la edad de quarenta años, porque el demasiado trabajo los mata. Por lo demas esta especie de constitucion no es comun entre la gente del campo; reyna solo en las grandes ciudades, y mas en las capitales. Este temperamento se transmite con facilidad de padre á hijo, y en este caso parece mas un vicio hereditario que un temperamento propio de

un

un individuo. Una muchacha vaporosa y un hijo melancólico regularmente son hijos de una madre histérica.

En el temperamento melancólico varía mucho el movimiento que se comunica á las arterias: por lo comun el pulso es freqüente, pequeño, elástico, profundo, mucho menos duro que en la constitucion biliosa. Algunas veces los melancólicos son muy hambrientos y comen demasiado, y otras comen muy pocò; parece que caen siempre en los extremos; no suelen tener el vientre arreglado, unas veces muy estriñidos, otras demasiado sueltos; las orinas son copiosas, claras, poco coloradas; y finalmente los sudores en este temperamento son mas por expresion que producidos de una verdadera transpiracion.

Su imaginacion es tan viva, sublime y pintoresca como la de los orientales; pintan siempre que hablan; llenos de imaginaciones y comparaciones aumentan muchas veces y exâgeran. Un melancólico feliz se cree él mas feliz de los hombres: un pequeño contratiempo, una sensacion dolorosa le pone en un grande abatimiento y desesperacion. Le parecen sus desdichas extremadas, y que á él solo acontece un mal tan grave. Nos hace pinturas llenas de imágenes que sorprenden, pero muchas veces la imaginacion le pinta quimeras que le llenan de terror sobre lo venidero, y le hacen infeliz.

Esta constitucion forma los héroes y los hombres grandes; pero por una contradicion singular produce ambiciosos, perversos y desalmados. Los melancólicos son los que han emprendido las conquistas que parecian superar las fuerzas humanas, los delitos extraordinarios, las sectas, las heregías &c.

El

El caracter melancólico es el que mas se contradice; algunas veces parece maquinal; esto depende de la impresion que hacen los objetos sobre los sentidos. Por lo comun este caracter es sombrío, indeterminado, caviloso, inquieto, tímido, desconfiado y triste. Algunos tienen pasiones tan violentas que arrastran consigo qualquiera cosa que se les opone. Unos tienen el corazon extremadamente sensible y bueno, otros temen la muerte, algunos la desean, y otros de un instante á otro la desean y temen, segun las diferentes situaciones en que se hallan.

El melancólico no falta á lo que debe á los demas, y quiere igualmente que nadie le falte; está lleno de sí mismo, y siempre en sí mismo: quando alguno le falta, su sensibilidad pasa al furor y á la venganza; es amigo eterno, amante, zeloso y desesperado; sus costumbres son honradas; se hacen respetar y estimar: pero por su desconfianza, por su mal humor, por exîgir demasiado, y por tener poco gusto para las diversiones, es temido y evitado en la sociedad, y ésta sola es el remedio expecífico para moderar esta disposicion.

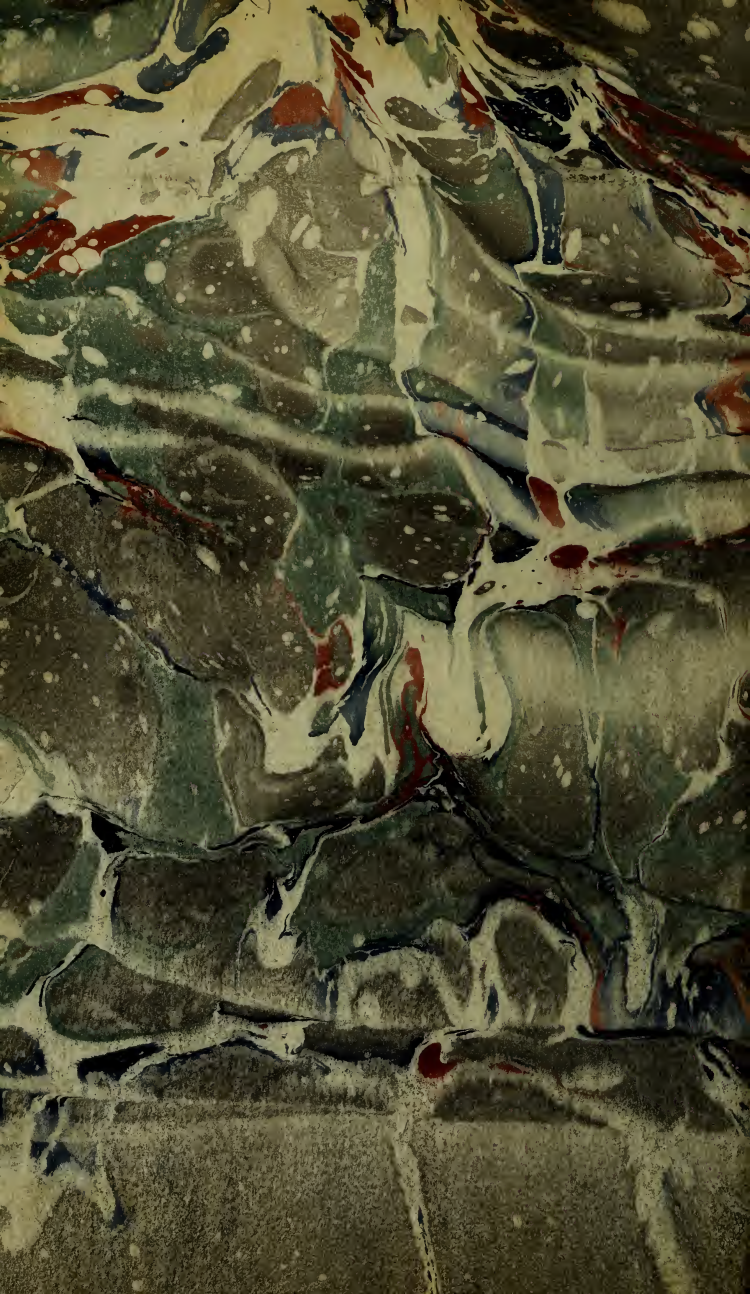
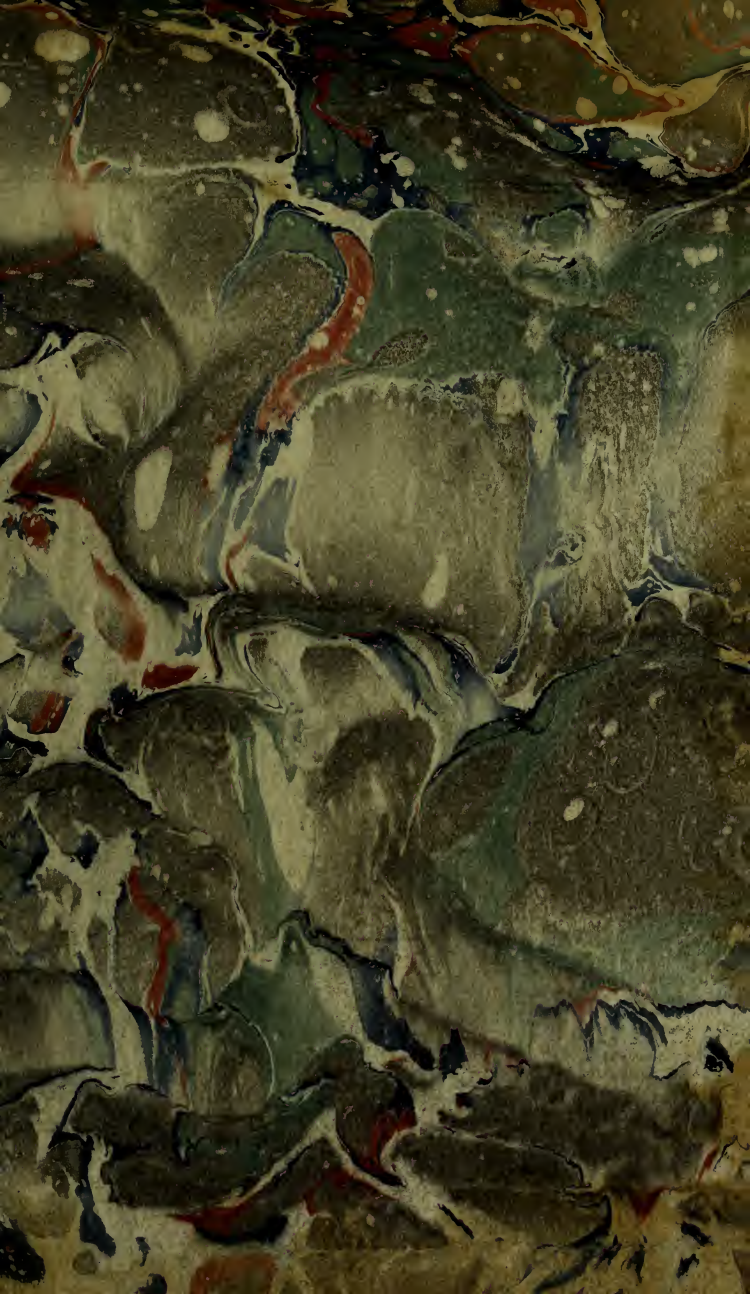
Los pituitosos ó flemáticos por lo comun son altos, de carnes floxas y blandas, cubiertas de gordura. Los vasos son de diámetro pequeño, llenos de una sangre cuyos principios no están bien unidos. La piel regularmente es blanca como la leche, limpia, bella, y guarnecida de poco pelo rubio y delgado; los cabellos son igualmente ó rubios ó castaños. La cara es redonda, pálida, y alguna vez hinchada, los ojos azules grandes pero lánguidos, el modo de mirar es humilde, los labios pálidos y descoloridos, y tienen baxo la barba una papada cu-

ya

ya gordura es blanda como en lo restante del cuerpo: en las mugeres se afloxa demasiado; la delineacion del cuerpo es muy bella, pero llega presto á desfigurarse por su demasiada gordura.

En este temperamento se observa el pulso lento, blando y flexible; la respiracion tambien es lenta. Por lo mismo los pituitosos están sujetos á afecciones catarrales, sus funciones naturales son lánguidas é imperfectas; tienen poco apetito, digieren con lentitud y mal: éstos sufren mas tiempo el hambre, y sin la molestia que los demas hombres.

Parece que los deseos de los pituitosos son poco vivos; les mueve poco el amor: las mugeres de este temperamento tienen poco cariño á los hombres, y en ellas no es una virtud la continencia. Muchas de ellas se entregan con dificultad á lo que sirve de placer á los demas; esta falta de sensibilidad las hace lánguidas, frias, de poca imaginacion, y frágiles de memoria. Los pituitosos no pueden sostener graves fatigas á menos que no se acostumbren por grados. El uso es su ley; son naturalmente obedientes y dispuestos á recibir qualquiera impresion. Tienen un juicio recto; son dulces, afables, placenteros; no son aptos para las ciencias y bellas artes; siguen las pisadas de sus antepasados sin desear jamás el superarlos, y el estado de la indiferencia los hace felices.

CORRECCIONES.

Pag. XXI, lin. 12, razonar, lease raciocinar.
Pag. XXXVI, lin. 21, irracionablemente, lease irracionalmente.
Pag. 13, lin. última, cartilginosos, lease cartilaginosos.
Pag. 14, lin. 11, bórrese ancha.
Pag. 49, lin. 8, bórrese encontrar.
Pag. 132, lin. 4, que, lease en que.
Pag. 164, lin. 13, bórrese abdominales.
Pag. 195, lin. 15, conos, lease cilindros.
Ibid. lin. 25, bórrese cónicos.